Ek Onkar Satgur Prasad
(One God Realised by The Grace of Satguru)

Guide

Sarab Rog Ka Aukhad Naam

Sarab Rog Ka Aukhad Naam Mission
Kothi No. 519, Sector 10-D, Chandigarh-160011
Phone: (0172) 2741957

CONTENTS

FOR LITERATURE AND INFORMATION:

Dr. Balwant Singh
110-A, Model House,
Ludhiana,
Ph:0161-2410646
2433241

S. Manmohan Singh
Noida
Ph:0120:5311699

S.Jagroop Singh
#7244, Bathinda Road,
Muktsar,
Ph:01633-265872

S.Parkash Singh
Nagpur
Ph:0712-2591493
Mobile:09823018801

S.Avtar Singh Ahluwalia
#472, Sector-37,
Noida,
Ph:0120:2431048

Col.Gurdeep Singh
#3510, Sector 71, Mohali
Ph:0172:2270250

S.Darshan Singh Ubhi
#109, Urban Estate,
Phase-1, Jalandhar,
Ph:0181-2481756

Smt. Sheela Jaidvani
#333, Sector 38-A,
Chandigarh.

S.Balwant Singh
#802, Nisrag Building,
Pali hill, Bandra, Mumbai
Ph:022-26464417

S.Jagmohan Singh
#172, Sector-48-A,
Chandigarh.
Ph:0172-2634262

S. Mohinder Singh Chug
#12, Rajvaha Road,
Patiala. Ph:0175-2219000

S. Inderjit Singh
#903, Sector 16,
Panchkula
Ph:0172-2569254

S.Ram Singh
B-4, 444, Majestic Road,
Moga
Ph: 01636-223367

S.Surinder Singh
#291, Phase 9, Mohali.
Ph:0172-2232391

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥
EK ONKAR SATGUR PRASAD
(One God realized by the grace of Satguru)

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥
ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ॥ (ਪੰਨਾ 288)

When numerous remedies fail in ailments,
Applying Name medicine, vanish the ailments.
(Page 288)

The Fifth True King has stated in his eternal edict that any ailment which cannot be cured by innumerable remedies and systems of medicine, vanishes with the application of Name Medicine.

1.1 Whereas the Divine Name alone is fully effective for the removal of all ailments, mental, physical or that of 'I'ness:

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ॥ (ਪੰਨਾ 274)

Divine name is the medicine for all ailments.

1.2 Whereas all ailments are destroyed only by reciting, singing and hearing Gurbani:

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥ (ਪੰਨਾ 922)

Hearing the True Bani dispels sufferings,
Ailments and agonies. (Page 922)

1.3 Whereas all ailments are cured by faith alone:

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ 288)

Keep faith in One in mind,
Nanak, dispel diseases of all kind. (Page 288)

1.4 Whereas sorrows and diseases are eradicated by having glimpse, company, touch and dust of Saint's feet (Saint of golden body and perpetual bliss, as defined in Gurbani):Whereas diseases also disappear if Gurbani and Divine Name are recited, heard and sung in the Company of a Gursikh having faith in their curative powers (If that Gursikh is himself ailing, he too is cured):

1.5 Whereas in keeping with the type of ailment, appropriate exercise and practice of Yoga reduce or cure many ailments:

1.6 Whereas appropriate and light diet in keeping with the type of ailment reduces or eradicates many ailments:

1.7 Whereas service in Gurdwara by way of sweeping floors, cleaning utensils, etc. also dispels ailments and acts of benevolence and service in the public institutions also help in diseases eradiction:

1.8 Then which ailment will not vanish by Holy Name, True Bani, complete faith, appropriate exercise, suitable diet, selfless service and benevolence all put together? Undoubtedly, there is no such ailment, When the methods detailed above can be practiced alongwith medicine and surgery, the disease eradication becomes all the more simple and easy. Even if the disease is incurable with medicines, the Divine Name Medicine will cure it or at least control it. Disease eradication is a mere trifle for all pervasive Divine Name Which is running the universes. Therefore, this method should be applied with determination having full faith in the effectiveness of the Divine Name Medicine.

FUNDAMENTAL CAUSES OF AILMENTS AND THEIR REMEDIES

Satguru's Edict:
ਨਾਮ ਅਉਖਧੁ ਜਿਹ ਰਿਦੈ ਹਿਤਾਵੈ।।
ਤਾਹਿ ਰੋਗੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਆਵੈ।।
ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਸਭ ਘਟ ਹੈ ਭਾਈ।।
ਗੁਰ ਪੂਰੈ ਬਿਨੁ ਬਿਧਿ ਨ ਬਨਾਈ।।
ਗੁਰ ਪੂਰੈ ਸੰਜਮੁ ਕਰਿ ਦੀਆ।।
ਨਾਨਕ ਤਉ ਫਿਰਿ ਦੂਖ ਨ ਥੀਆ।। (ਪੰਨਾ 259)

Whoever loves Name Divine in 'Hirdey'
Even in dreams come not any malady.
Brother, Divine Name Medicine in all beings lie,
Without Perfect Guru, not known how to apply.
Discipline has Perfect Guru prescribed,
Nanak, sorrow will not touch when applied.
(Page 259)

This edict makes it clear that if anyone is able to nurture love for Divine Name in his 'Hirdey', disease will not touch him even in his dreams. This stage is the destination or goal on the path of spirituality. Name Divine Medicine lies inside of all beings, but it can be accessed only by following the methodologies of Bhagti prescribed by the Perfect Guru. Alongwith methods of Bhagti, restraints or the discipline for the way of life given in Gurbani have to be strictly observed. While following both the method of Bhagti and discipline, continues contemplation of Name of Gurbani will enable us to move forward to our goal of nurturing complete and sustained love of Name Divine. Depending upon

our progress on this path, we shall be freed from all ailments. Basic causes of diseases given hereinafter are based on the non-observance of restraints or conduct prescribed in Gurbani, failure to cultivate virtues and to follow the path of Bhagti.

2.1 CAUSE:OVER-EATING, SPICY, RICH AND UNSUITABLE DIET.

Guru's edict:

ਅਧਿਕ ਸੁਆਦ ਰੋਗ ਅਧਿਕਾਈ
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਹਜੁ ਨ ਪਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ 1255)

More the indulgence in pleasures,
More is one diseased;
One finds not poise unless the Guru is pleased.
(Page 1255)

Carefully planned, simple, balanced and light diet should be taken slowly. The diet should be need-based and helpful in disease eradication. Items of food which do not suit should be avoided. If considered necessary, dietician may be consulted and Naturopathy diets tried. Complete abstinence from alcohol and other addictions is a must.

2.2 CAUSE: INTOXICANTS

Alcohol and all other intoxicants such as hemp, opium, poppies, tobacco, Zarda, drugs, etc. damage mind and body. These intoxicants have to be completely given up for disease eradication.

ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ॥
ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ॥
ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ॥
ਝੂਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ॥
(ਪੰਨਾ 554)

By drinking which intellect departs
madness enters the brain,
man does not distinguish between
mine and thine and is pushed away by the Master.
By drinking which the Lord is forgotten.
and the mortal receives punishment at His Portal.
Do not thou drink at all such
False liquor as far as you can (Page 554)

2.3 Short but need-based sleep. Duration of deep sleep is approximately 3-4 hours. Usually deep sleep is followed by dreaming state, then slumbering and again dreaming

state and this cycle goes on. Best thing to do is to get up after deep sleep and to do meditation of Divine Name. Thereafter, we should take bath, preferably hairwash too and then get absorbed in single-minded worship of God. If needed, we can sleep again for remaining active and fully alert during the day. If the above schedule is not possible, it is advisable to get up after 4 to 6 hours to sleep. If we sleep at 10.00 p.m., we must rise at 4.00 a.m. It is worth noting that dreams aggravate diseases and weaken mind and body. The Guru has ordained light sleep but we should neither overstrain by remaining awake forcibly, not should over sleep out of sheer lethargy. Keeping in view these broad guidelines, we should fix duration of our sleep, increasing or decreasing it as per individual need from time to time.

ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ।।
ਸੀਲੁ ਸੰਤੋਖ ਸਦਾ ਨਿਰਬਾਹਿਬੋ ਹ੍ਵੈਬੋ ਤ੍ਰਿਗੁਣ ਅਤੀਤਿ।।
(ਸ਼ਬਦ ਹਜ਼ਾਰੇ ਪਾ:10)

Light diet, short sleep, compassion,
Forgiveness and in thy body Love.
Gentleness, contentment, ever living with these
Virtues, rise above three characteristics of 'Maya'
(Tenth Guru, Shabad Hajaare)

2.4 CAUSE FEAR: FEAR

ਭੈ ਕਾਹੂ ਕਉ ਦੇਤ ਨਹਿ ਨਹਿ ਭੈ ਮਾਨਤ ਆਨ।।
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਗਿਆਨੀ ਤਾਹਿ ਬਖਾਨਿ।।

(ਪੰਨਾ 1427)

He who fears none,
Nor is he from anyone frightened;
Says Nanak, hear O mind, he alone is enlightened.
(Page 1427)

ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ (ਪੰਨਾ 293)

Recite the Fearless, thereby dispel all fears.

(Page 293)

Suggestions for overcoming fear and anxiety will be gien later in the Guide.

REMEDY: FEAR NOT, NOT FRIGHTEN.

2.5 CAUSE: LIVING IN WORRY, RESTLESSNESS AND TENSION

REMEDY: Fear, anxiety, restlessness and tension are evidently the major root causes of diseases. It is, therefore, very essential to overcome these to build a healthy mind and body. This can be done by pondering over and implementing the following:

(a) Fear, anxiety, restlessness and tension rot the mind and body and are the major root causes of diseases. Anxiety disease eats into the vitals of all human beings like worm. Therefore, we should decide to make determined efforts to eliminate these factors.

Guru's edicts:

(1) **ਵਡੇ ਵਡੇ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਲੋਗ॥**
ਤਿਨ ਕਉ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ॥ (ਪੰਨਾ 188)
Who appear to be very great men,
Malady of anxiety afflicts them. (Page 188)

(2) **ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥**
ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ 932)

Care-ridden seems to be every one,
He alone obtains peace,
Who contemplates God, the only one. (Page 932)

(3) **ਨਾ ਕਰਿ ਚਿੰਤ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਰਤੇ॥**
ਹਰਿ ਦੇਵੈ ਜਲਿ ਥਲਿ ਜੰਤਾ ਸਭ ਤੈ॥ (ਪੰਨਾ 1070)

Care thou not, Thy care lies with thine Creator-Lord,
God gives to all the creatures of water and land.

(Page 1070)

(b) These upset the equilibrium of the mind and hinder taking correct decisions, thereby aggravating the causes of fear and anxiety.

ਚਿੰਤਾ ਜਾਲਿ ਤਨੁ ਜਾਲਿਆ ਬੈਰਾਗੀਅੜੇ॥ (ਪੰਨਾ 1104)

The fire of anxiety has burnt the body, O Forsaker.

(Page 1104)

(C) Why fear and worry when our actions are righteous and we care to reap the fruits of our actions only knowing fully well that God's justice is perfect and true?

(1) **ਸੋ ਡਰੈ ਜਿ ਪਾਪ ਕਮਾਵਦਾ ਧਰਮੀ ਵਿਗਸੇਤੁ॥**
ਤੂੰ ਸਚਾ ਆਪਿ ਨਿਆਉ ਸਚੁ ਤਾ ਡਰੀਐ ਕੇਤੁ॥ (ਪੰਨਾ 84)

He alone, who commits sins should fear
and the virtuous one rejoices.

Thou, Thyself art True and true is Thine justice.
Why should then men be in fear? (Page 84)

(2) **ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ॥** (ਪੰਨਾ 4)
Whatever one sows, one eats. (Page 4)

(d) Why fear and worry when there is nothing either in our hands or of anybody else? Everything happened, is happening and shall happen as per Lord's commands. Only He is the Doer and causes everything to be done:

ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕੁ ਹੈ ਦੂਸਰ ਨਾਹੀ ਕੋਇ॥
ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰਣੈ ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਸੋਇ॥
(ਪੰਨਾ 276)

The Lord alone is the Doer of deeds.
There is no other than He.
Nanak is a sacrifice upto Him
He, the Lord is present in water, land,
Under world and the sky. (Page 276)

(e) God's command is righteous and pure. His deeds are indeed pure and righteous. When everything is to happen under His command, then why fear?

(1) **ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਹੁਕਮੁ ਸਚਾ ਫੁਰਮਾਣੁ॥**
ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਕਰਮੁ ਸਚਾ ਨੀਸਾਣੁ॥ (ਪੰਨਾ 463)

True is Thy will and true Thy order.
True is Thy grace and true Thy sign. (Page 463)

(2) **ਡਰੀਐ ਤਾਂ ਜੇ ਕਿਛੁ ਆਪ ਦੂ ਕੀਚੈ**
ਸੁਭ ਕਰਤਾ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਵਧਾਏ॥ (ਪੰਨਾ 308)

Then alone we may fear,
if we do anything ourselves;
The Creator is in every way magnifying His might.

(Page 308)

(f) if and when a crises comes, we will face it. Why worry before hand? We should not lose heart and rather have faith in our Creator and saviour God.

ਤੂ ਕਾਹੇ ਡੋਲਹਿ ਪ੍ਰਾਣੀਆ ਤੁਧੁ ਰਾਖੈਗਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ॥
ਜਿਨਿ ਪੈਦਾਇਸਿ ਤੂ ਕੀਆ ਸੋਈ ਦੇਇ ਆਧਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ 724)

Why lose heart, man, for thy
Creator shall thee save;
Sustenance shall He provide you,
Birth thee who gave. (Page 724)

(g) He, who has created the world and is controlling it, should worry, Why should we worry?

(1) ਨਾਨਕ ਜੰਤ ਉਪਾਇ ਕੈ ਸੰਮਾਲੇ ਸਭਨਾਹ॥
ਜਿਨਿ ਕਰਤੇ ਕਰਣਾ ਕੀਆ ਚਿੰਤਾ ਭਿ ਕਰਣੀ ਤਾਹ॥
ਸੋ ਕਰਤਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰੇ ਜਿਨਿ ਉਪਾਇਆ ਜਗੁ॥ (ਪੰਨਾ 467)

Nanak, having created the beings,
The Lord takes care of them all.
The Creator, who has created the world,
He takes care of it as well.
He, the Fashioner who fashioned the universe,
Feels anxiety for it" (Page 467)

(2) ਨਾਨਕ ਚਿੰਤਾ ਮਤਿ ਕਰਹੁ ਚਿੰਤਾ ਤਸ ਹੀ ਹੇਇ॥
ਜਲ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਇਅਨੁ ਤਿਨਾ ਭਿ ਰੋਜੀ ਦੇਇ॥
ਓਥੈ ਹਟੁ ਨ ਚਲਈ ਨਾ ਕੋ ਕਿਰਸ ਕਰੇਇ॥ (ਪੰਨਾ 955)

Nanak, do not worry as
He cares about thy maintenance.
He has created creatures in water;
Them too He gives sustenance.
No one runs any shop there, nor
Engages in tillage.

(h) When we are all pilgrims here and everything is mortal, we should worry only if something impossible can happen. Keeping in mind that God's Will shall prevail (God's command is eternal or unchangeable), we should always remain free from worries:

ਚਿੰਤਾ ਤਾ ਕੀ ਕੀਜੀਐ ਜੋ ਅਨਹੋਨੀ ਹੋਇ॥
ਇਹੁ ਮਾਰਗੁ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਨਹੀ ਕੋਇ॥ (ਪੰਨਾ 1428)

Only then one should worry, if a thing,
not expected to happen , comes to pass.
This is the way of the world,
None is ever stable, O Nanak. (Page 1428)

(i) In a crisis, recitation and hearing of Gurbani and Divine Name restores equilibrium of the mind and the benevolent Satguru suggests many methods and remedies which help in resolving the crisis and overcoming difficulties**.**

(1) **ਕੋਟਿ ਪਰਾਧ ਹਮਾਰੇ ਖੰਡਹੁ ਨਿਕ ਬਿਧਿ ਸਮਝਾਵਹੁ॥**
ਹਮ ਅਗਿਆਨ ਅਲਪ ਮਤਿ ਥੋਰੀ
ਤੁਮ ਆਪਨ ਬਿਰਦੁ ਰਖਾਵਹੁ॥ (ਪੰਨਾ 674)

Thou destroyest millions of my sins
and instructs me in many ways.
I am ignorant with little and trifling understanding.
Save me Thou by Thy holy innate Nature.

(Page 674)

(2) **ਜਹ ਮੁਸਕਲ ਹੋਵੈ ਅਤਿ ਭਾਰੀ॥**
ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ਉਧਾਰੀ॥ (ਪੰਨਾ 264)

Where there is an enormous difficulty,
God's Name shall emancipate
Thee in a moment, there. (Page 264)

(j) Instead of fearing and worrying, sweet acceptance of God's Will shall earn us Satguru's pleasure and blessing; crisis will be warded off and the task fulfilled.

ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸੋ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ਭਾਣੇ ਵਿਚਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਦਾ॥
(ਪੰਨਾ 1063)

He, who submits to the Lord's will,
Is blessed with happiness.
It is in the Lord's Will that one obtains bliss.

(Page 1063)

(k) **Why fear when:**

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ॥
ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ॥ (ਪੰਨਾ 1136)

Sole Lord is our saviour,
Of all inner hearts He is the knower. (Page 1136)

Why not remain free from worry, when:

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ॥
ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ॥ (ਪੰਨਾ 1136)

Sleep without worry, awake without care,
Lord is the Doer everywhere. (Page 1136)

(l) **Why not remain totally relaxed when life and death are in the hands of God?**
ਏਰਿ ਬਿਨੁ ਕੋਈ ਮਾਰਿ ਜੀਵਾਲਿ ਨ ਸਕੈ॥
ਮਨ ਹੋਇ ਨਿਚਿੰਦ ਨਿਸਲੁ ਹੋਇ ਰਹੀਐ॥ (ਪੰਨਾ 594)

Without God none can kill or animate,
O mind, live without anxiety and
with total relaxation. (Page 594)

(m) Fear and anxiety will be uprooted only when the Divine Name dwells in the mind. Therefore, Divine Name and Gurbani should be recited and heard all the time. In addition, pondering over Gurbani, we should fully imbibe and ingrain into our being knowledge and teachings contained therein so that Name Divine comes to dwell in the mind:

ਜਾ ਕੈ ਅਚਿੰਤੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥
ਤਾ ਕਉ ਚਿੰਤਾ ਕਤਹੂੰ ਨਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ 186)

He, within whose mind the care-free Lord
Comes to abide, is never ridden by care.
(Page 186)

2.6 CAUSE: NOT ACCEPTING GOD'S WILL UNCOMPLAININGLY IN SUFFERING

(a) Every thing is happening under God's commands. Joy and sorrow fall to man's lot according to His will:

(1) ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ॥ (ਪੰਨਾ 1)

All are subject to His Fiat
And none is exempt from His Fiat. (Page 1)

(2) ਹੁਕਮੀ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ
ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ॥ (ਪੰਨਾ 1)

By His command are
The Mortals made high and low;
By His written command do they

Obtain weal and woe.

(b) It is necessary to understand that we are reaping the fruit of our actions. Then why should we not practice tolerance in suffering and consider it comforting instead of blaming others?

ਦਦੈ ਦੋਸੁ ਨ ਦੇਊ ਕਿਸੈ ਦੋਸੁ ਕਰੰਮਾ ਆਪਣਿਆ॥
ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ॥ (ਪੰਨਾ 433)

Dada-Impute not blame to anyone,
the fault is of thy own deeds.
Whatever I did, for that I have suffered,
to blame others is of no need. (Page 433)

(c) When we are to reap the fruit of our actions and the writ of fate, then why not to partake sweet and sour fruit alike. But we should not forget that by reciting, hearing and imbibing Gurbani and Divine Name, we are rid of sins and suffering. Therefore, we should always remain engrossed in this noble task. Nevertheless, whatever woe falls to our lot should be borne smilingly. Even meditation has to be according to the writ of Fate and Divine will.

ਲੇਖੁ ਨ ਮਿਟਈ ਹੇ ਸਖੀ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਕਰਤਾਰਿ॥ (ਪੰਨਾ 937)
The writ, scribed by the Creator,
O my mate, can be erased not. (Page 937)
ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੂਖੁ ਜਮੁ ਨਸੈ॥ (ਪੰਨਾ 262)

By Lord's remembrance, sorrows and
the torture of death flee. (Page262)

ਸੇ ਸਿਮਰਹਿ ਜਿਨ ਆਪਿ ਸਿਮਰਾਏ॥ (ਪੰਨਾ 263)

They alone remember Him,
Whom He Himself causes to remember. (Page 263)

Nevertheless, we should continue trying:
ਉਦਮੁ ਕਰਤ ਸੀਤਲ ਮਨ ਭਏ॥
ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਸਗਲ ਦੁਖ ਗਏ॥ (ਪੰਨਾ 201)

Making endeavours cool mind attained.
Walking the True Path all afflictions negate.
(Page 201)

(d) When feeling miserable in misery only adds to our suffering because:

(i) **Both body and mind are wasted and healthy suffers.**

(ii) **And as a result of the disturbance of the equilibrium of the mind, correct decisions cannot be taken, then why should be not remain happy by suffering pain as God ordained?**

(1) ਜਬ ਲਗੁ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੂਝਤਾ ਤਬ ਹੀ ਲਉ ਦੁਖੀਆ॥
ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਿਆ ਤਬ ਹੀ ਤੇ ਸੁਖੀਆ॥3॥

(ਪੰਨਾ 400)

As long as man understands not God's Will,
so long he remains miserable,
Meeting the Guru, when he recognises Lord's Will,
Since then he becomes happy. (Page 400)

(2) ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਜਲਾਇਆ ਦੁਖੀਆ ਚਲਿਆ ਰੋਇ॥
ਨਾਕ ਸਿਫਤੀ ਰਤਿਆ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ 1240)

In pain, the mortal burns and
in pain he departs bewailing.
Imbued with the Lord's praise,
O Nanak one's sould and body are verdured.
(Page 1240)

(3) ਸਗਲੇ ਦੂਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਕਰਿ ਪੀਵੈ
ਬਾਹੁੜਿ ਦੂਖੁ ਨ ਪਾਇਦਾ॥ (ਪੰਨਾ 1034)

All the sorrows he drinks like nectar
and suffers not sorrow again. (Page 1034)

(4) ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ 364)

He, who submits to Lord's Will,
is ever in happiness. (Page 364)

(e) If God has bestowed on us ten comforts and along with them one discomfort, then keeping the comfort in mind, we should consider the discomfort also as God's gift and remain ever grateful to Him, when there is no other alternative: Guru's edict:

ਦਸ ਬਸਤੂ ਲੇ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ॥
ਏਕ ਬਸਤੁ ਕਾਰਨਿ ਬਿਖੋਟਿ ਗਵਾਵੈ॥
ਏਕ ਭੀ ਨ ਦੇਇ ਦਸ ਭੀ ਹਿਰਿ ਲੇਇ॥
ਤਉ ਮੂੜਾ ਕਹੁ ਕਹਾ ਕਰੇਇ॥
ਜਿਸ ਠਾਕੁਰ ਸਿਉ ਨਾਹੀ ਚਾਰਾ॥

ਤਾ ਕਉ ਕੀਜੈ ਸਦ ਨਮਸਕਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ 268)

The mortal obtains ten things
and puts them behind.
For the sake of one thing,
he forfeits his confidence.
If the Lord gives not one thing,
and takes away the ten, then,
say, What can this fool do?
The Lord with whom force is of no avail,
unto Him ever make an obeisance. (Page 268)

ਕੇਤਿਅਹ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ॥
ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ॥ (ਪੰਨਾ 5)

Good many endure distress,
Hunger and perpetual chastisement.
Even these are thine gifts, O Bestower. (Page5)

(f) When the entire world is suffering and we are only pilgrims, then why should we not become happy by considering suffering as a medicine and making Divine Name our sheet-anchor?

(1) **ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ**
ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ॥ (ਪੰਨਾ 469)
Pain is the medicine and pleasure the malady,
When in the pleasure You are not there. (Page 469)

(2) **ਤਿਨਾ ਅਨੰਦੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੈ**
ਜਿਨਾ ਸਚੁ ਨਾਮੁ ਆਧਾਰੁ॥ **(ਪੰਨਾ 36)**
They alone are in joy and ever-lasting peace
who have the support of the True Name. (Page 36)

(3) **ਡਿਠਾ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰੁ ਸੁਖੁ ਨ ਨਾਮ ਬਿਨੁ॥**
ਤਨੁ ਧਨੁ ਹੋਸੀ ਛਾਰੁ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ਜਨੁ॥ (ਪੰਨਾ 322)

I have seen the whole world,
There is no happiness without the Lord's Name.
The body and wealth shall become dust
but hardly any one understands this. (Page 322)

(f) Why should we not give up complaining when by submitting to Divine Will we gain four-fold gifts?

ਜਿਸ ਕੀ ਬਸਤੁ ਤਿਸੁ ਆਗੈ ਰਾਖੈ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਾਨੈ ਮਾਥੈ॥
ਉਸ ਤੇ ਚਉਗੁਨ ਕਰੈ ਨਿਹਾਲੁ॥
ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲੁ॥

Man should place the thing
Before Him to whom it belongs,
He should most willingly obey Lord's Order.
The Lord shall make him four-fold happy.
Nanak, the Lord is ever Merciful. (Page 268)

(h) Sweet acceptance of Divine Will is the basic principle of Sikh religion. Giving up our own inadequate wisdom, our good lies in literally following Satguru's exhortation (advice) and thus gain His favour and happiness.

ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਦੁਖੁ ਨ ਪਾਵੈ ਕੋਇ॥ (ਪੰਨਾ 31)
He who lives according to
Guru's Will suffers no anguish. (Page 31)

Considering joy and sorrow, honour and dishonour equal, we must accept Divine Will sweetly. Making the mind stable like an anvil, we have to determinedly try to follow the path of Gurmat (Sikhism).

2.7 CAUSE:NEGATIVE ATTITUDE AND DEPRESSION

It is absolutely essential to get rid of these mental shortcomings for achieving success and health in life.

(1) **ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ॥** (ਪੰਨਾ 2)
O Nanak, the devotees ever enjoy bliss. (Page 2)

By doing meditation with love and devotion, negative attitudes and depression vanish and positive attitudes and bliss are attained:

(2) **ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ॥**
ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ॥ (**ਅਰਦਾਸਿ**)
Nanak, God's name is ever exalting,
And may all prosper by Thy grace, O Lord. (Ardaas)
ਕਰਹਿ ਭਗਤਿ ਆਤਮ ਕੈ ਚਾਇ॥
ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਸਿਉ ਰਹਹਿ ਸਮਾਇ॥ (ਪੰਨਾ 286)

Performs bhagti with fervour in mind.
Gets submerged in his Lord Divine. (Page 286)

REMEDY: Remaining in happiness & in high spirits.

2.8 CAUSE: DWELLING ON AGONY, HURT AND SORROW
These feelings rot mind and body.

Edict:

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥ (ਪੰਨਾ 922)

Hearing the True Gurbani removes all sorrows,
Ailments and torments. (Page 922)

REMEDY: In such a situation, one should remain in high spirits by reciting Divine Name and Gurbani and by engaging in some other constructive activity.

2.9 CAUSE:TALKING ILL OF OTHERS AND SLANDER
The Satguru saith:

(1) **ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ॥**
ਮੁਹ ਕਾਲੇ ਤਿਨ ਨਿੰਦਕਾ ਨਰਕੇ ਘੋਰਿ ਪਵੰਨਿ॥ (ਪੰਨਾ 755)
Not good to slander anyone,
Self-willed and fools indulge in slander terrible;
Their faces are blackened,
Thrown are they into hell horrible. (Page 755)

(2) **ਜਿਸ ਅੰਦਰਿ ਚੁਗਲੀ ਚੁਗਲੋ ਵਜੈ**
ਕੀਤਾ ਕਰਤਿਆ ਓਸ ਦਾ ਸਭੁ ਗਇਆ॥
ਨਿਤ ਚੁਗਲੀ ਕਰੇ ਅਣਹੋਦੀ ਪਰਾਈ
ਮਹੁ ਕਢਿ ਨ ਸਕੈ ਓਸ ਦਾ ਕਲਾ ਭਇਆ॥ (ਪੰਨਾ 308)

He, in whose heart is the habit of back-biting,
Is known as a back-biter.
Everything, he has done or he does, goes in vain.
He ever causelessly back-bites others
He cannot show his face to any one,
it has become black. (Page 308)

We should not slander either the bad or the good, because the Almighty Himself does and causes everything to be done. However, in the performance of our duty, we should report correctly against an evil-doer of fully state his evil acts. But otherwise, calling a bad person bad or hear his being called bad is slander.

By doing so the slanderer washes the sins of an evil-doer and piles them on himself. It is very essential for a sick person to abstain from listening to or indulging in slander because it aggravates his disease. Saith Saint Ravi Dass:

(3) **ਜੇ ਓਹੁ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਵੈ॥**
ਜੇ ਓਹੁ ਦੁਆਦਸ ਸਿਲਾ ਪੂਜਾਵੈ॥
ਜੇ ਓਹੁ ਕੂਪ ਤਟਾ ਦੇਵਾਵੈ॥
ਕਰੈ ਨਿੰਦ ਸਭ ਬਿਰਥਾ ਜਾਵੈ॥1॥ (ਪੰਨਾ 875)

Should anyone bathe at sixty-eight holy places,
And the twelve stone figures (shivlings) worship,
Should make wells and tanks;
With utterance of calumny, all this is wasted.
(Page 875)

REMEDY: Indulge not in slander, nor give it ear.

2.10. CAUSE: ANGER AND BAD TEMPER

The Guru's edict:

(1) **ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ॥**
ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ॥ (ਪੰਨਾ 932)

Lust and wrath the body melt
As does borax gold smelt. (Page 932)

Just as borax added to gold in a crucible melts it, similarly lust and anger weaken the body and waste it.

Baba Farid says:

(2) **ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ॥**
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ॥78॥ (ਪੰਨਾ 1382)
Return good for evil,
and keep not in thy mind wrath;
Disease will not touch thy body then
and thou shalt get, what thou seeketh. (Page 1382)

One should give up anger and practice patience.

(3) **ਧੀਰਜ ਧਾਮੁ ਬਣਾਇ ਇਹੈ ਤਨੁ**
ਬੁਧੁ ਸੁ ਦੀਪਕ ਜਿਉਂ ਉਜਿਆਰੈ॥ **(ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ 10)**

Make thy body the fort of patience and
thus like a lamp illumine thy intellect.
(The Tenth Guru)

REMEDY: By riding yourself of anger and returning good for evil, the body does not contract any disease and one achieves everything.

2.11 CAUSE: RUDE AND BITTER SPEECH

(1) **ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ॥** (ਪੰਨਾ 473)

Nanak, harsh words spoken
make body and mind insipid. (Page 473)

(2) **ਮਿਠਤੁ ਨੀਵੀ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆ ਤਤੁ॥** **(ਪੰਨਾ 470)**
Sweetness and humility,
Nanak, are the essence of merits and virtues.
(Page 470)

REMEDY: Sweet and polite speech.

(b) CAUSE: TALKATIVENESS

(3) **ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ॥**
(ਪੰਨਾ 918)

Discarding covetousness, greed, pride and desire, inculcate restraint in speech. (Page 918)

REMEDY: RETICENCE

2.12 CAUSE: HASTE AND HURRY
Guru's Edict:

(1) **ਜਾਇ ਪੁਛਹੁ ਸੋਹਾਗਣੀ ਤੁਸੀ ਰਾਵਿਆ ਕਿਨੀ ਗੁਣੀ॥**
ਸਹਜਿ ਸੰਤੋਖਿ ਸੀਗਾਰੀਆ ਮਿਠਾ ਬੋਲਣੀ॥ (ਪੰਨਾ 17)

Go and ask the happy wives by what merits did
they enjoy their spouse?
With the decorations of relaxed conduct,
contentment and sweet tongue (Page 17)

(2) **ਸਹਜੇ ਜਾਗੈ ਸਹਜੇ ਸੋਵੈ॥**

ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਨਦਿਨੁ ਉਸਤਤਿ ਹੋਵੈ॥ (ਪੰਨਾ 646)

Relaxed he is awake, relaxed he sleeps,
Gurmukh praises Lord day and night
Spotaneously. (Page 646)

(3) ਸਹਜੇ ਜਾਗਣੁ ਸਹਜੇ ਸੋਇ
ਸਹਜੇ ਹੋਤਾ ਜਾਇ ਸੁ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ 236)

Relaxed he is awake, relaxed he sleeps,
Whatever is to happen, care free he remains.
(Page 236)

REMEDY: We have to give up these failings because everything has to happen according to the Will of God. We achieve success by dint of zeal, enterprise, hardwork and devotion and not by haste and hurry. Therefore, in order to achieve temporal and spiritual goals, We have to do planning, enterprise and hardwork with patience and contentment.

2.13 (a) CAUSE: CURTNESS, RUDENESS AND HAUGHTINESS

These serious failings are symptoms of mental ailment and disease the body also.

Gurbani edict:

(1) ਅਵਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰੁ ਉਪਾਇਆ ਕੁਦਰਤਿ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ॥
ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਉਪਜਿਆ ਕਉਨ ਭਲੇ ਕੋ ਮੰਦੇ॥
ਲੋਗਾ ਭਰਮਿ ਨ ਭੂਲਹੁ ਭਾਈ॥
ਖਾਲਿਕੁ ਖਲਕ ਖਲਕ ਮਹਿ ਖਾਲਿਕੁ ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਸ੍ਰਬ ਠਾਂਈ॥
(ਪੰਨਾ 1349-50)

Firstly God created light and then by
His omnipotence, made all the mortals.
From one light has welled up the entire universe.
Then who is good and who is bad?
O men, my brethren, stray ye not in doubt.
Creation is in in the Creator and
The Creator is in the Creation.
He is fully filling all places. (Page 1349-50)

ਨਾਨਕ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਨ ਕੋਇ॥ (ਪੰਨਾ 7)

By his own strength,
O Nanak!none can be good or bad. (Page 7)

REMEDY: To cultivate decency, courtesy and humility in behaviour.

2.13 (b) CAUSE CONCEIT AND ARROGANCE

Giving up conceit and arrogance, one should lead the life of a Gurmukh. Disease cannot come near a everyone, he considers himself humbler than everyone else, while in reality is higher than or superior to all other human beings. Considering everybody a real image of God, he adores (worships) all. While this state is full of zeal, bliss and eagerness to serve others, the inferiority complex born out of pessimism and a feeling of being unwanted is a grave flaw. It is essential to understand the difference in the State of mind of a Gurmukh and the depressed person. Guru's edicts:

(1) **ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ।।**
ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ।। (ਪੰਨਾ 274)

His ears hear not slander or anyone.
Deems himself worst of everyone. (Page 274)

(2) **ਮਨ ਤੇ ਬਿਨਸੈ ਸਗਲਾ ਭਰਮੁ।।**
ਕਰਿ ਪੂਜੈ ਸਗਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ।। (ਪੰਨਾ 274)

llusin of duality vanishes from his mind.
He worships all as God. (Page 274)

Both mind and body of the arrogant rot and he suffers on account of fruitless efforts. The humble gets all the joys (comforts). There is earth beneath our feet and under the earth is water. The Gurmukh from within considers himself lowly like water, while without, he keeps an august appearance.

(3) **ਸੁਖੀ ਬਸੈ ਮਸਕੀਨੀਆ ਆਪੁ ਨਿਵਾਰਿ ਤਲੇ।।**
ਬਡੇ ਬਡੇ ਅਹੰਕਾਰੀਆ ਨਾਨਕ ਗਰਬਿ ਗਲੇ।।1।। (ਪੰਨਾ 278)
The humble man lives in happiness by
Eradicating his ego and behaves meekly.
Nanak, the very haughty persons are consumed
by their own arrogance. (Page 278)

REMEDY: One should cultivate modesty and gentleness.

2.13 CAUSE JEALOUSY

ਜਿਸੁ ਅੰਦਰਿ ਤਾਤਿ ਪਰਾਈ ਹੋਵੈ ਤਿਸ ਦਾ ਕਦੇ ਨ ਹੋਵੀ ਭਲਾ।।
(ਪੰਨਾ 308)

Whoever in the jealousy of others burns,
Never shall come to good. (Page 308)

Why should we be jealous when God himself bestows His blessings on all? By harbouring jealousy, one burns one's own mind and body, while no harm comes to the person who is the object of jealousy.

ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ
ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ॥ (ਪੰਨਾ 2)

There is but one Bestower for all the beings,
May I never forget Him. (Page 2)

REMEDY: We should completely shun jealously.

2.15 CAUSE: REVENGEFULNESS AND VINDICTIVENESS

We should rid our mind and body of the black thoughts of revengefulness and vindictiveness.

Guru's edict:

(1) **ਵਵਾ ਵੈਰੁ ਨ ਕਰੀਐ ਕਾਹੂ॥**
ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਬ੍ਰਹਮ ਸਮਾਹੂ॥ (ਪੰਨਾ 259)

Learn this of Vava, to none bear malice,
As in each vessel is the Lord Pervasive. (Page 259)

(2) **ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ॥**
ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ॥ (ਪੰਨਾ 386)

Never harbour evil of any other,
Suffering shall not bother, friend and brother.
(Page 386)

(3) **ਖਿਮਾ ਗਹੀ ਬ੍ਰਤੁ ਸੀਲ ਸੰਤੋਖੰ॥**
ਰੋਗੁ ਨ ਬਿਆਪੈ ਨ ਜਮ ਦੋਖੰ॥ (ਪੰਨਾ 223)
To imbibe forgiveness is fasting,
With gentleness and contentment.
Thus neither ailment nor death-pain will bother.
(Page 223)

REMEDY: We should inculcate forgiveness and love all.

2.16 **CAUSE: HATRED**

Hatred is felt on the basis of religion, race, colour, casete, profession, tribe, sect, riches, poverty, etc. Guru's teachings forbid hatred against anyone on

any ground because God resides in all beings. Perfect disciple (Gurmukh) seeing God in everyone loves all beings. In order to get rid of ailments, attitude of the perfect disciple towards others needs to be nurtured.

REMEDY: Giving up hatred, we should love all beings.

2.17 CAUSE: EVIL AND SINFUL DEEDS

These decay body and mind and cause ailments. By giving up sins and after Self-realisation; sorrow, separation and suffering do not afflict us. Guru's edict:

ਪਾਪੁ ਬੁਰਾ ਪਾਪੀ ਕਉ ਪਿਆਰਾ॥
ਪਾਪਿ ਲਦੇ ਪਾਪੇ ਪਾਸਾਰਾ॥
ਪਰਹਰਿ ਪਾਪੁ ਪਛਾਣੈ ਆਪੁ॥
ਨਾ ਤਿਸੁ ਸੋਗੁ ਵਿਜੋਗੁ ਸੰਤਾਪੁ॥ (ਪੰਨਾ 935)

**Sin is evil, but it is sweet unto the sinner.
He loads sins and through sin
he makes ostentation.
He who sheds evil and realises Self;
Him no sorrow, separation
and suffering overtake. (Page 935)**

2.18 CAUSE:TELLING LIES AND PRACTISING FALSEHOOD

Telling lies and practising deception lead to bad health and further distancing one from God. One earns bad reputation also.

Guru's edict:

(1) ਝੂਠ ਵਿਕਾਰ ਮਹਾ ਦੁਖੁ ਦੇਹ॥ (ਪੰਨਾ 352)

**Falsehood and vice cause great torment.
(Page 352)**

(2) ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੋ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ 62)
**Truth is higher than everything,
But higher still is truthful conduct. (Page 62)**

REMEDY: To speak the truth and practice truthful living.

2.19 (a) CAUSE:DISHONEST WORK

Profiteering, charging unreasonable fees, rent and interest, not giving a person's due, dereliction of duty, gambling and speculation, using insufficient

material in construction work, earning money by cheating etc.are a few examples of dishonest work. These bad deeds and evil practices make mind and body tainted and feeble.

According to Sikh way of life, all these evil deeds are prohibited because: Guru's edict:

(1) ਮੰਦਾ ਚੰਗਾ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਪਾਵਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ 470)

Man himself obtains the fruit of
His bad and good deeds. (Page 470)

(2) ਜਿਤੁ ਕੀਤਾ ਪਾਈਐ ਆਪਣਾ
ਸਾ ਘਾਲ ਬੁਰੀ ਕਿਉ ਘਾਲੀਐ॥
ਮੰਦਾ ਮੂਲਿ ਨ ਕੀਚਈ
ਦੇ ਲੰਮੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲੀਐ॥ (ਪੰਨਾ 474)

When what one gets is the outcome
of his own deeds, then why do evil deeds?
Do no evil at all and
Look ahead with farsightedness. (Page 474)

(b) CAUSE:BRIBERY

Bribery decays mind and body and causes diseases. It is forbidden:
Guru edict:

ਵਢੀ ਲੈ ਕੇ ਹਕੁ ਗਵਾਏ॥
ਜੇ ਕੋ ਪੁਛੈ ਤਾ ਪੜਿ ਸੁਣਾਏ॥ (ਪੰਨਾ 951)

Taking bribe, he does injustice.
if someone questions him,
then he quotes and reads out some citation.
(Page 951)

(2) ਸੰਗਿ ਦੇਖੈ ਕਰਣਹਾਰਾ ਕਾਇ ਪਾਪੁ ਕਮਾਈਐ॥
ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਕੀਜੈ ਨਾਮੁ ਲੀਜੈ ਨਰਕਿ ਮੂਲਿ ਨ ਜਾਈਐ॥(ਪੰਨਾ 491)

The Creator is with him and watches his deeds.
So why should he commit sins?
Do virtuous deeds, repeat the Name and
Thou shalt not ever go to hell. (Page 461)

(3) ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ॥
ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥ (ਪੰਨਾ 1345)

He who eats what he earns
through his earnest labour and
from his hand gives something in charity,
He alone, O Nanak, knows the true way of life.
(Page 1245)

REMEDY: To do honest work and donate a tenth of one's earnings to good causes and never to shun from doing noble deeds. These will strengthen mind and body and diseases will vanish.

2.20 CAUSE: TELLING LIES, PRACTISING FALSEHOOD AND DECEPTION

These serious failings lead to bad health, further distancing one from God and also earning bad reputation.

(1) **ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਹਿ ਨਿਤ ਕਪਟੁ ਕਮਾਵਹਿ**
ਹਿਰਦਾ ਸੁਧੁ ਨ ਹੋਈ॥
ਅਨਦਿਨੁ ਕਰਮ ਕਰਹਿ ਬਹੁਤੇਰੇ
ਸੁਪਨੈ ਸੁਖੁ ਨ ਹੋਈ॥ (ਪੰਨਾ 732)

He, who utters God's Name and ever practices deceit, his heart does not become pure. He may perform many ritual acts night and day, he gets not peace even in dreams. (Page 732)

(2) **ਜਿਨਾ ਅੰਤਰਿ ਕਪਟੁ ਵਿਕਾਰੁ ਹੈ**
ਤਿਨਾ ਰੋਇ ਕਿਆ ਕੀਜੈ॥
ਹਰਿ ਕਰਤਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਜਾਣਦਾ
ਸਿਰਿ ਰੋਗ ਹਥੁ ਦੀਜੈ॥ (ਪੰਨਾ 450)

Those in whom are fraud and sin,
what good can bewailing, do to them?
God, the Creator knows every thing
Though man tries to hide his sin or malady.
(Page 450)

REMEDY: Speaking truth and cultivating truthfulness, straight forwardness and openness.

2.21 CAUSE: THEFT AND ROBBERY

Theft and robbery pollute mind and body, thereby weakening them. Guru does not accpet the tithe or offering made out of the dishonest earnings:

(1) ਚੋਰੁ ਸਲਾਹੇ ਚੀਤੁ ਨ ਭੀਜੈ॥
ਜੇ ਬਦੀ ਕਰੇ ਤਾ ਤਸੂ ਨ ਛੀਜੈ॥
ਚੋਰ ਕੀ ਹਾਮਾ ਭਰੇ ਨ ਕੋਇ॥
ਚੋਰੁ ਕੀਆ ਚੰਗਾ ਕਿਉ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ 662)

If a thief praises one, his mind is not pleased.
If a thief reviles him then even an iota of
his honour is not detracted.
No one takes the responsibility of a thief.
What a thief does how can that be good?
(Page 662)

(2) ਜੇ ਮੋਹਾਕਾ ਘਰੁ ਮੁਹੈ ਘਰੁ ਮੁਹਿ ਪਿਤਰੀ ਦੇਇ॥
ਅਗੈ ਵਸਤੁ ਸਿਞਾਣੀਐ ਪਿਤਰੀ ਚੋਰ ਕਰੇਇ॥
ਵਢੀਅਹਿ ਹਥ ਦਲਾਲ ਕੇ ਮੁਸਫੀ ਏਹ ਕਰੇਇ॥ (ਪੰਨਾ 472)

If a thief robs a house and gives the plunder
In charity in the Name of his ancestors,
In the world next, the thing is recognised
and the ancestors are branded as thieves.
The hands of the middle man are chopped off.
(Page 472)

The above mentioned edict means that if a person feeds Brahmins (Pandits) for the salvation of his ancestors or gives money in charity, the Dharmraj (the Heavenly Judge) on recognising the tainted money holds the dead ancestors as accomplices in thieving, and Brahmins' hands are chopped off for being brokes.

Charity or tithe from honest earnings alone and not from money acquired through thievery and robbery, finds acceptance in the Lord's abode:

(3) ਨਾਨਕ ਅਗੇ ਸੋ ਮਿਲੈ ਜਿ ਖਟੇ ਘਾਲੇ ਦੇਇ॥ (ਪੰਨਾ 472)

Nanak, in the next world, that alone is received,
Which one gives (to the needy)
from his earnings and toil. (Page 472)

2.22 CAUSE: EVIL

Evil toughts, evil plans and evil actions make mind and body impure and weak.

ਬੁਰਾ ਕਰੇ ਸੁ ਕੇਹਾ ਸਿਝੈ॥

ਆਪਣੇ ਰੋਹਿ ਆਪੇ ਹੀ ਦਝੈ॥
ਮਨਮੁਖਿ ਕਮਲਾ ਰਗੜੈ ਲੁਝੈ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਤਿਸੁ ਸਭ ਕਿਛੁ ਸੁਝੈ॥ **(ਪੰਨਾ 1418)**

He who does evil, how can be he emancipated?
He burns himself in his own rage.
The demented perverse person worries
Himself in strifes.
By being Gurmukh,
he understands every thing. (Page 1418)

REMEDY: Giving up evil and seeking good of all is essential for a perfect disciple (Gurmukh)

2.23 CAUSE: HYPOCRISY, HUMBUG, PRETENCE

Practice of hypocrisy or humbug in order to hide the reality, pretending to be different from what is one inside, cheat or swindler, but masquerading as a saintly and religious person, etc. are all hypocritical acts. Such behaviour contaminates mind and body thereby weakening them.

ਪਾਖੰਡ ਪਾਖੰਡ ਕਰਿ ਕਰਿ ਭਰਮੇ
ਲੋਭੁ ਪਾਖੰਡੁ ਜਗਿ ਬੁਰਿਆਰੇ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵਹਿ
ਜਮਕਾਲੁ ਖੜਾ ਸਿਰਿ ਮਾਰੇ॥ **(ਪੰਨਾ 981)**

People wander about practising
Hypocrisy and deception.
Evil are avarice and hypocrisy in this world.
In this world and the world beyond,
They become miserable and
Over their head stands
the death's courier to smite them. (Page 981)

(2) **ਦਿਲਹੁ ਮੁਹਬਤਿ ਜਿੰਨ ਸੇਈ ਸਚਿਆ॥**
ਜਿੰਨ ਮਨਿ ਹੋਰ ਮੁਖਿ ਹੋਰ ਸਿ ਕਾਂਢੇ ਕਚਿਆ॥ **(ਪੰਨਾ 488)**

They alone who have heart felt love for the Lord
are the true devotees.
They, who have one thing in their heart
and another in their mouth, are considered false.
(Page 488)

REMEDY: Giving up hypocrisy and loving God truly.

2.24 CAUSE:LUST AND OVER-INDULGENCE IN SEX

ਨਿਮਖ ਕਾਮ ਸੁਆਦ ਕਾਰਣਿ ਕੋਟਿ ਦਿਨਸ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ॥
ਘਰੀ ਮੁਹਤ ਰੰਗ ਮਾਣਹਿ
ਫਿਰਿ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਵਹਿ॥ (ਪੰਨਾ 403)

Thou shalt suffer for millions of days
for a moment's sexual pleasure, you enjoy.
Thou shalt repent again and
Again for a few minutes' joy. (Page 403)

REMEDY: To practice restraint in sex and continence. To avoid extra-marital sexual relations, moderation is needed even in marital sex.

2.25 CAUSE: LACK OF SELF-CONFIDENCE

Lack of self-confidence leads to failure and gives birth to pessimism and disease. If there is no confidence in one's self, one cannot have confidence (faith) in God.Faith is the fruit of bhagti and the spring of inspiration for greater bhagti. It is also the goal of bhagti.

ਜਿਸ ਨੋ ਪਰਤੀਤਿ ਹੋਵੈ ਤਿਸ ਕਾ ਗਾਵਿਆ
ਥਾਇ ਪਵੈ ਸੋ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ॥ (ਪੰਨਾ 734)
He who has faith, approved is
His singing of the Lord's praise.
He alone obtains honour at the Lord's Portal.
(Page 734)

REMEDY: Cultivating self-confidence and faith in Gurbani and God.

2.26 CAUSE: FANATICISM AND INTOLERANCE

These shortcomings produce disorders in the mind and body.

REMEDY: To develop the virtues of catholicity, magnanimity and tolerance. The true disciple see God in all and considering God as the only doer, remains over flowing with the virtues of catholicity, magnanimity and tolerance.

2.27 **CAUSE:POMPOSITY AND MERCURIALNESS**

These are signs of disorders in mind and body which get aggravated on being nurtured.

(1) **ਹੋਛੀ ਮਤਿ ਭਇਆ ਮਨੁ ਹੋਛਾ**
ਗੁੜੁ ਸਾ ਮਖੀ ਖਾਇਆ॥
ਨਾ ਮਰਜਾਦੁ ਆਇਆ ਕਲਿ ਭੀਤਰਿ

ਨਾਂਗੋ ਬੰਧਿ ਚਲਾਇਆ॥ (ਪੰਨਾ 582)

One with flippant intellect,
his mind becomes flippant.
Like fly eating jaggery gets stuck in it
Against social customs i.e.naked,
Mortal comes in the world
and naked is he bound down and dispatched.
(Page 582)

(2) ਚੰਚਲ ਚੀਤੁ ਨ ਪਾਵੈ ਪਾਰਾ॥
ਆਵਤ ਜਾਤ ਨ ਲਾਗੈ ਬਾਰਾ॥
ਦੂਖੁ ਘਣੋ ਮਰੀਐ ਕਰਤਾਰਾ॥
ਬਿਨੁ ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੋ ਕਰੈ ਨ ਸਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ 1189)

The mercurial mind can not get emancipated.
Roaming in the cycle of births
and deaths without delay.
My creator-Lord, I am dying of immense pain.
Without my Beloved, no one takes care of me.
(Page 1189)

REMEDY: Giving up pomposity and mercurialness, cultivating the virtues of earnestness and contentment. The true disciple always remains in a state of seriousness and contentment.

2.28 CAUSE: INGRATITUDE

Not to acknowledge or appreciate a good turn done unto one is ingratitude. In matters mundane, ingratitude is a symptom of an unhealthy mind. According to Guru's edict, one who is forgetting God's blessings becomes oblivious of Lord God. He is a rank ingrate and goes to the darkest hell.

ਜਿਸ ਨੋ ਬਿਸਰੈ ਪੁਰਖੁ ਬਿਧਾਤਾ॥
ਜਲਤਾ ਫਿਰੈ ਰਹੈ ਨਿਤ ਤਾਤਾ॥
ਅਕਿਰਤਘਣੈ ਕਉ ਰਖੈ ਨ ਕੋਈ
ਨਰਕ ਘੋਰ ਮਹਿ ਪਾਵਣਾ॥ (ਪੰਨਾ 1086)

He, who forgets his Creator-Lord,
Wanders about burning
and ever remains fiery-tempered.
Him, the ungrateful one, no one can save.
He is cast into the terrible hell. (Page 1086)

REMEDY: One should give up ingratitude and live in gratitude to God and always remain thankful to Him.

2.29 CAUSE:TO BEAR MALICE AND PRONOUNCE CURSES.

The sikh way of life forbids cursing and bearing malice. Such acts soil mind and body and make them hollow.

REMEDY: Neither beaing malice against anyone, nor cursing anybody is in keeping with the sikh way of life. According to Bhai Gurdas, the Gurmukh transcends animosity, hostility and malice and never pronounces curses. To quote Bhai Gurdas Ji:

ਲੰਘ ਨਿਕਥੈ ਵਰੈ ਸਰਾਪੈ॥ (ਵਾਰ 23, ਪਉੜੀ 19)

The Gurmukh rises above animosity and cursing.
(Var 23, Pauri 19)

2.30 CAUSE: SELF-CENTREDNESS

Always concentrating on one's own joy, sorrow, comfort and gain and not thinking of other's joy and sorrow is a sign of an unhealthy and a negative mind. An ailing person always remains centred in his own ailment which aggravates his suffering and malady.

(1) ਮਿਥਿਆ ਤਨ ਨਹੀ ਪਰ ਉਪਕਾਰਾ॥ (ਪੰਨਾ 269)

False is the body which does not do good to others.
(Page 269)

(2) ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪਰਉਪਕਾਰਾ (ਪੰਨਾ 283)

Perfect saint is full of zeal to do good to others.
(Page 273)

REMEDY: For disease-eradication and profitably using the body, one should always be doing benevolent acts. Treating joy and sorrow equal, the Gurmukh remains busy in humanitarian work.

2.31 CAUSE:GREED AND TEMPTATION

Worldly achievements, material acquisitions and various pleasures of life never bring satisfaction. Craving for more and more continues to consume mind and body like fire.

Guru's edict:

ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਕੋਊ ਰਾਜੈ॥
ਸੁਪਨ ਮਨੋਰਥ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਜੈ॥ (**ਪੰਨਾ 279**)
Without contentment, there is no satisfaction,
Worthless like dreams are all actions (Page 279)

REMEDY: To be always thankful and contented, shunning greed and temptation

2.32 CAUSE: INDOLENCE

By being indolent, one can neither look after one's body properly, nor do the wordly chores skillfully, nor the required or needed worship or meditation. In all walks of life, success is achieved by dint of initiative and hard work. Guru edict:

ਉਦਮੁ ਕਰੇਦਿਆ ਜੀਉ ਤੂੰ ਕਮਾਵਦਿਆ ਸੁਖ ਭੁੰਚੁ॥
ਧਿਆਇਦਿਆ ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲੁ ਨਾਨਕ ਉਤਰੀ ਚਿੰਤ॥ (ਪੰਨਾ 522)

By making an effort for the Name, thou shall live
and by practising it, thou shalt enjoy peace.
By meditating on the Name, Nanak says,
thou shalt meet the Lord and
thy anxiety shall vanish. (Page 522)

2.33 (a) CAUSE:LACK OF PERSONAL HYGIENE

REMEDY: For a healthy body, bath should be taken daily. It will be quite appropriate if it is accompanied by hair-wash. Clean clothes should be worn.

ਥਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ॥ (**ਪੰਨਾ 611**)

After bathing contemplate thou on the Lord
so that thy mind and body become disease-free.
(Page 611)

(b) CAUSE: NOT TO FOLLOW PRINCIPLES OF PERSONAL HYGIENE AT HOME AND OUTSIDE

REMEDY: Cleanliness at home and at the place of work is essential. Besides, it is also very essential to follow the other principles of physical safety and health.

2.34 CAUSE:OBSTINACY AND EXERTING BEYOND CAPACITY

Guru's edict:

ਮਨਹਠਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਸਭ ਥਕੇ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥
ਮਨਹਠਿ ਭੇਖ ਕਰਿ ਭਰਮਦੇ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਦੂਜੈ ਭਾਇ॥
(**ਪੰਨਾ 593**)

By mind's stubbornness none has
Obtained the Lord. All have got tired
by doing such acts. By mind's
stubbornness and assuming false garbs,
People are deluded and
Suffer pain by love of duality. (Page 593)

REMEDY: Both these failings should be given up for a healthy mind and body.

2.35 CAUSE: SUSPICIOUS NATURE

Only a few righteous or chosen ones can knowingly ignore the sinful and evil deeds or others. But suspecting everyone is the sign of an unhealthy mind. One should be watchful but one should not suspect anyone without solid proof. Shunning suspicious nature will improve health.

REMEDY: Cultivating watchful but Trusting nature.

2.36 CAUSE:VIOLENCE

The Sikh way of life forbids killing of life and attacking an unarmed person. Violent nature is a sign of a diseased mind. But taking to arms is justified in self-defence and when all other remedies fail. Edict:

(1) ਜੀਅ ਬਧਹੁ ਸੁ ਧਰਮੁ ਕਰਿ ਥਾਪਹੁ
ਅਧਰਮੁ ਕਹਹੁ ਕਤ ਭਾਈ॥ (**ਪੰਨਾ 1103**)
Thou killest life and deemest that as religious act.
Tell me then, O my brother,
What callest thou an irreligious act? (Page 1103)

(2) ਜਿਸੁ ਮਨੁ ਮਾਨੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ਨ ਤਾ ਕਉ
ਹਿੰਸਾ ਲੋਭੁ ਵਿਸਾਰੇ॥
ਸਹਜਿ ਰਵੈ ਵਰੁ ਕਾਮਣਿ ਪਿਰ ਕੀ
ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੰਗਿ ਸਵਾਰੇ॥ (**ਪੰਨਾ 1198**)

He, whose mind is full of faith
and is rid of pride,
he abandons violence and avarice.

Then the bribe spontaneously enjoys
The groom and by the Guru's Grace
is embellished with His love. **(Page 1198)**

REMEDY: **Shunning violence.**

2.37 CAUSE: BAD COMPANY

The company of atheists and evil persons leads one's mind and body astray which causes diseases.

Edict:

(1) **ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਦੁਸਟਾ ਕਾ ਵਾਸਾ॥**
ਭਉਦੇ ਫਿਰਹਿ ਬਹੁ ਮੋਹ ਪਿਆਸਾ॥
ਕੁਸੰਗਤਿ ਬਹਹਿ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਦੁਖੋ ਦੁਖੁ ਕਮਾਇਆ॥
(ਪੰਨਾ 1098)

The evil persons abide in duality.
Those thirsty ones continue
wandering in great wordly love.
They sit in evil society, ever suffer sorrow
and earn nothing but pain. **(Page 1068)**

ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ
ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸਿ ਤਰਿਆ॥ **(ਪੰਨਾ 495)**

O my venerable Lord,
Whoever has joined holy company, is saved.
(Page 495)

REMEDY: By giving up bad company and cultivating the company of the truthful persons, one's mind and body are inspired to follow the path of good conduct and noble deeds, and love for Divine Name is born which make mind and body disease-free.

2.38 CAUSE: FORGETFULNESS OF GOD

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ॥
ਤਾਂ ਤਨਿ ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ॥ **(ਪੰਨਾ 1256)**

Forgetting the Lord, man involves
himself in delights
then in the body arise maladies. **(Page 1256)**

REMEDY: Reciting and hearing Divine Name and Gurbani, and always remembering God.

2.39 CAUSE: LACKING FAITH

If this faith (belief) is ingrained that God shall eradicate all ailments, and that there is no ailment which cannot be got rid of through faith, then as per the Guru's edict, all diseases vanish. God is the "Destroyer of all sufferings and perfectly merciful." Guru edict:

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਟਿ ਜਾਹਿ॥ (ਪੰਨਾ 288)

Keep faith in One in mind,
Nanak, dispel diseases of all kind. (Page 288)

REMEDY: Always living with faith in God.

2.40 Acknowledging the above given basic causes of diseases as correct, it is essential to constantly ponder over and determinedly implement the suggestions by way of remedies. By doing so, while the seeds of diseases will continue to be destroyed, we shall get closer and closer to God. Name Divine Nectar will dwell in the vessel only after it is fully cleaned. But we should not harbour the notion or conviction that the disease will be cured only when these faults are removed. In fact, the disease eradication will take place by reciting and hearing the hymns given in the Guide, Gurbani and Divine Name. When we fall ill again, illness can be overcome by following the same method. The mind will be conquered only when all the shortcomings and faults have been fully overcome. Thus, the roots of the diseases will get eliminated and diseases will not visit again.

3. INVALUABLE VIRTUES

If you inculcate the following invaluable virtures, you can get rid of all diseases and ever enjoy excellent health and always remain cheerful. This road will lead you to achieve the goal of Truth too:-

1. To be always happy and in high spirits.
2. To speak truth and follow truthful conduct.
3. To accept His Will with a smile and remain poised.
4. Compassion
5. Forgiveness.
6. Love.
7. Fearlessness.
8. To treat alike joy and sorrow, honour and dishonour and forsake flattery or calumny.
9. To be free from desires and be content in His Will.
10. Selfless and humanitarian service.

4. THERE ARE 14 ASPECTS OR FACETS PANACEA OF NAME:

4.1 Reciting or chanting the Divine Name:

Reciting or chanting the Name in a correct manner vanishes all sorrows, diseases and sins. The Name Divine should be recited or chanted all the time, but for riddance from disease, earmark atleast four hours a day. You don't have to do it in one sitting but devote atleast 15 to 20 minutes at a time for this purpose**.**

(A) METHOD:

(a) METHOD OF RECITING NAME:

1. Recite of chant reverentially the Divine Name of 'Waheguru' with tongue as many times as you can easily, slowly and naturally in one breath. After the next inhalation, repeat the recitation or chanting and continue the same process.

2. Don't hold the breath forcibly; with practice, the period of inhalation or intake of breath will go on increasing.

3. Lay not stress nor elongate the pronunciation of the word 'Waheguru'.Hurried and fast recitation is not appropriate; make it natural, simple and easy like the flow of the gentle breeze.

4. In the beginning, reciting or chanting the Divine Name loudly will be relished, but gradually and with practice, the tone would become soft and melodious.

5. Concentrate not on the triad or conjuntion of the three states or at any other point, but only upon your hearing. Full concentration should be centred on hearing. With practice, this concentrated hearing will increase adding to the poise. Continuous practice will help you achieve the stage of 'Hearing the Name fixes the mind in effortless meditation' when the meditation of Name Divine will be automatic with the inhalation and exhalation of breath.

6. Recite or chant the Name Divine reverentially, lovingly, longingly and without fear from the depth of your heart.

7. The Name may be recited or chanted sitting crosslegged, or even on a sofa or a chair, walking or lying down. The body should be totally relaxed and eary.

8. Early morning is best suited, but the Name may be recited or chanted any time, anywhere.

(B) METHOD OF DIVINE NAME MEDITATION

By continuing to recite Name with tongue, Name starts staying in consciousness. For causing the Name to stay in the consciousness, strain should be avoided but efforts should be made in any easy manner to keep the world in the consciousness. With this, meditation of word would continue. With the

increasing union of word with consciousness after persistent practice, depth and quality of meditation will go on improving with consequential increase in bliss.

(C) INVALUEABLE QUOTATIONS FROM GURBANI IN REGARD TO NAME RECITATION/SINGING/REMEMBERANCE

It is requested that Satguru's teachings should be carefully understood and kept in mind while reciting meditating and remembering Name.

(1) **ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ।।**
ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ।। (ਪੰਨਾ 2)

With the Lord's Love reposed in
the mind sing and hear.
This shall remove sorrows
And take one to God's Abode. (Page 2)

Name and recitation be done after bringing and keeping Love in the mind. Loving Name recitation and listening will destroy all sorrows and ultimately this practice will cause the consciousness to reach God's Abode. It is clear that Name should be recited lovingly but neither mechanically not out of compulsion.

(2) **ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪੁਨੀਤ।।**
ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ।। (ਪੰਨਾ 279)

Pure, Pure, Pure, Purest.
Nanak, whosoever repeats the Name
with love in the mind. (Page 279)

While keeping love in One's mind, Name be recited lovingly. Love of Divine Name and God will be cultivated with the practice of loving recitation of Name. Thus, mind, body and innermost consciousness will be purified.

(3) **ਜਿਸੁ ਜਿਸੁ ਬਸੈ ਸੁਨੈ ਲਾਇ ਪ੍ਰੀਤਿ।।**
ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ।। (ਪੰਨਾ 296)

One who listen with love,
Name shall dwell in his mind.
Only in his 'chitta', Lord God shall appear.

(Page 296)

Name be listened with Love. With listening of Name with love, Name will reside in the mind. Residence of Name in the mind constitutes union of word and consciousness. When this happen, Name will be in the innermost consciousness, on the tongue, in the eyes, ears and 'hirdey'. Mind will be completely stationary.

ਅੰਤਰਿ ਗੁਰੁ ਆਰਾਧਣਾ ਜਿਹਵਾ ਜਪਿ ਗੁਰ ਨਾਉ॥
ਨੇਤ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੇਖਣਾ ਸ੍ਰਵਣੀ ਸੁਨਣਾ ਗੁਰ ਨਾਉ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਤੀ ਰਤਿਆ ਦਰਗਹ ਪਾਈਐ ਠਾਉ॥ (ਪੰਨਾ 517)

Within thy mind, contemplate thou on the
Guru and thy tongue utter Guru's Name.
With thine eyes behold the True Guru
and with the ears, hear the Guru's Name.
By being imbued with the True Guru,
Thou shalt find a seat at the Lord's postal.
(Page 517)

With remaining fully charged with Name (mind will be stationary), word will reach the innermost mind and 'hirdey'. When this happen s even for a moment, all sorrows will end including that of cylce of births and deaths and all wealths and supernatural powers will be attained:

ਕੋਟਿ ਜਾਪ ਤਾਪ ਬਿਸ੍ਰਾਮ॥ ਰਿਧਿ ਬੁਧਿ ਸਿਧਿ ਸੁਰ ਗਿਆਨ॥
ਅਨਿਕ ਰੂਪ ਰੰਗ ਭੋਗ ਰਸੈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਨਿਮਖ ਰਿਦੈ ਵਸੈ॥
(ਪੰਨਾ 890)

Milliond of holy recitations, austerities,
stationary mind, miraculous powers, wisdoms,
and angelic insight,
Dwell in him and he enjoys various spectacles,
Revelments and delicacies.
When in Gurmukh's hirdey,
the Name abides even in an instant. (Page 890)

ਭਉ ਬਿਨਸੈ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ਆਸ॥
ਭਗਤਿ ਭਾਇ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸੁ॥ (ਪੰਨਾ 288)

Fear departs and desire fulfilled.
With loving Bhagti Atmaan is illumined. (Page 288)

Meditation with Love or loving worship will destroy all fears, fulfill all desires of the seeker who will also have a glimpse of radiant Self i.e. 'Atmaan'.

ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭਿ ਪਾਇਓ॥

(ਤ੍ਵ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵੱਯੇ, ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਦਸਵੀਂ)

Without loving devotion, one can never have a glimplse of radiant Self i.e.God.

(5) ਕਰਹਿ ਭਗਤਿ ਆਤਮ ਕੈ ਚਾਇ॥
ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਸਿਉ ਰਹਹਿ ਸਮਾਇ॥ (ਪੰਨਾ 286)

Performs bhagti with fervour in mind.
Gets submerged in his Lord Divine. (Page 286)

Name should not be recited with cold breaths or sighs or with sorrow in mind. Name recitation and meditation be done with enthusiasm and fervour. Befoe starting to repeat Name, mind should be imbued with fervour.

(6) ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਦੁਖੁ ਜਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਬੋਲੈ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ॥ (ਪੰਨਾ 266)

Reciting God's Name, suffering goes.
Nanak, speaking slowly and naturally. (Page 266)

Name the recited slowly in a natural manner. Hurried and fast repetition may be avoided. Name recitation in this manner will annihilate all sorrows.

(7) ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਭਜਹੁ ਭਗਵਾਨ॥ (ਪੰਨਾ 201)

Fearlessly meditate on the Lord. (Page 201)

Name be recited after removing all doubts and apprehensions from the ming. Thought of social disapproval should be kept away from the mind.

(8) ਨਿਰਬਿਘਨ ਭਗਤਿ ਭਜੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਉ॥
ਰਸਕਿ ਰਸਕਿ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਉ॥ (ਪੰਨਾ 1150)

Obstacles remover Bhagti, utter Lord God's Name.
Relish, relish singing praises of the Lord.
(Page 1150)

Name recitation be relished or enjoyed. Howsoever delicious food may be, if we do not relish taking it, it will be tasteless. Similarly, Nectar Name recitation will be blissful if it is relished. This will remove all obstacles from one's life.

(9) ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਿ ਗਹਹੁ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਵਥੁ॥ (ਪੰਨਾ 288)

Grasp thou firmly the article, the God's Name.
(Page 288)

Name wealth be clasped all the time determindly. It should not be allowed to be lost or forgotten. By clasping Name all the time in a relaxed or natural manner, it will continue to reside on the tongue, in the eyes, ears, consciousness, breath and 'hirdey' i.e.innermost mind.

(1●) ਧੁਨਿ ਧੁਨਿ ਧਿਆਨੁ ਧਿਆਨ ਮਹਿ ਜਾਨਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥ ਕਹਾਨੀ।।
(ਪੰਨਾ 879)

Meditating on the sound, through meditation
Gurmukh, realises the indescribable story.
(Page 879)

While reciting Name Divine, one should concertrate with Love on the sound. By doing so, firmness will be achieved in meditation and stage of effortless meditation without uttering the Name will be attained. Consciousness will reach the innermost mind by following and accompanying the sound.

Aim of worship is to get imbued with intense Love of God. But how is it possible to entertain Love for Him who does not have any form, colour or shape? But if Love is cultivated for His Name, undoubtedly, it is getting imbued with Love for Him. Since His Name can be written, heard, seen and can be lodged in the innermost mind i.e. 'hirdey', love can be cultivated for His immaculate Name with the dedication and perseverance. Satguru's edict:

(11) ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੁਣਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸੰਤਹੁ ਸਬਦਿ ਧਰਹੁ ਪਿਆਰੋ।। (ਪੰਨਾ 917)
Nanak says, listen O saints,
repose love for the Lord's Name. **(Page 917)**

Love for word can be ingrained by repeatedly reading, writing, reciting, and singing Name Divine with intense love and fervour. But while reading and writing Name, Name should be seen by eyes with full and loving concentration so that it comes to reside in the consciousness. Edict:

ਹਰਿ ਪੜੁ ਹਰਿ ਲਿਖੁ ਹਰਿ ਜਪਿ ਹਰਿ ਗਾਉ
ਹਰਿ ਭਉਜਲੁ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ।। (ਪੰਨਾ 669)

Read Name, write Name, recite Name, sing Name,
Name shall ferry across the terrible occean.
(Page 669)

(B) BENEFITS OF DIVINE NAME RECITATION

1. Diseases, sorrows, sufferings, agonies, sins and bickerings are wiped out.
2. Wishes are granted.
3. Tasks are accomplished successfully.
4. Obstacles are removed and problems solved.
5. Intellect is sharpened.
6. The capacity to work increases and indolence or laziness vanishes.
7. Less but sound sleep is obtained.
8. The mind remains cheerful.
9. Divine Name recitation becomes more attractive than gossip.
10. You think no evil.
11. Speech becomes sweeter and softer.
12. Anger diminishes.
13. No bad dreams.
14. Faith increases and deepens.
15. Fearlessness is developed.
16. Love for Divine Name and Gurbani increases.
17. Tranquility of mind and high spirits prevail.

NOTE: If at first, you don't relish or cannot recite or chant the Name, spend four hours daily in listening to or chanting Mool Mantra or Fundamental Incantation, all the above benefits will accure.

4.2 PRAISING THE ALMIGHTY

Virtues are internalised by repeatedly saying or hearing the virtues or the Almightly. It is a scientific and proven principle.Feeble, destructive and interior mind can be transformed into bold, constructive and superior mind by saying or singing His praises. Repeatedly chant such verses praising God from Jaap Sahib or other compositions from Gurbani as correspond to the weaknesses of the mind. For example, if you suffer from defeatist attitude or fear, chant the following lines:-

ਨਮਸਤੰ ਅਜੀਤੇ॥ ਨਮਸਤੰ ਅਭੀਤੇ॥ (ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ)

Salutation to the Unconquerable.
Saluation to the Fearless. (Jaap Sahib)

Similarly, suitable verses from Gurbani can be selected keeping in view mental weaknesses or shortcomings.

4.3 SUPPLICATION TO GOD FOR RIDDANCE FROM DISEASE

With folded hands, humble mind and shunning 'I-ness', supplicte to the Lord, the Almighty preferably pray through the use of entreating Hymns from Gurbani. The first hymn in this pamphlet is a hymn for such supplication.

4.4

4.4.1 Faith is absolutely a must for speedy recovery from diseases and afflictions. Faith is the confidence, trust and certainty that all diseases and disabilities will perish with only Grace of God or Panacea of Name Divine.God-Embodied Gurbani and Divine Name have wonderful supernatural power of eradicating all sorrows and diseases. This has been repeatedly stressed by Satgurus in Gurbani. It is in our interest that we give up reliance on our limited knowledge and cleverness and unreservedly place full faith in the words of Satgurus. Broadly speaking, faith can be graded into the following types**:-**

(1) With the Divine Grace unbounded, all his diseases have been cured instantly and he has become completely healthy and fit now;
(2) The panacea of Name will soon or shortly cure his disease;
(3) The panacea of Name is gradually curing him or will gradually cure him of will gradually cure him of his affliction; and
(4) Gurbani is Truthful and Eternal. Let him try atleast, perhaps he will be cured.

4.4.2. It is a strange truth that things do happen the way God Almighty puts faith in an individual. When complete faith fully penetrates the total mind, it will get embedded in the 'Hirde' (a subtle spot beneath the navel). This complete faith will be of the same nature as the trust we strive to have and inculcate with our efforts. It is evident that a person with the first type of trust is superb, but strenuous efforts, strong determination and complete self-control are required for creating and maintaining such a faith. However, it is possible to attain it. If a patient has not even the fourth type of trust, it will be very difficult to cure his disease with the Panacea of Name Divine But total faith shall dwell in the 'Hirde' only when it is saturated with love and Divine Name. The path to this state of exceptionally good fortune lies in constant and determined efforts by the individual to rid himself of failing and to inculcate virtues and good values and also to constantly recite. Chant and hear the Divine Name and Gurbani. Besides, it is essential to cogitate over Gurbani and strive fully to inculcate knowledge and teachings enshrined in Gurbani. If, with the Grace of Guru, this long and arduous travel unto truth is accomplished, then this knowledge Divine shall manifest in that fortunate one.

ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਇਆ॥
ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਤਿਸੁ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ॥ (**ਪੰਨਾ 285**)

Whoever in his 'Hirde' lodges faith in God;
To his mind is manifested knowledge Divine.
(Page 285)

4.4.3 For imbibing complete and firm faith in God as a remover of sorrows and ailments, beliefs enriching faith need to be cultivated and beliefs weakening faith

need to be given up. This would require very careful analysis of one's beliefs and sustained and determined efforts to move in the direction of strengthening faith.

BELIEFS TO BE CULTIVATED

(1) There is no difference between God and Satguru.

Guru's edict:

ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦੁ ਗੋਵਿੰਦੁ ਗੁਰੂ ਹੈ ਨਾਨਕ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ॥ (ਪੰਨਾ 442)

Nanak, the Guru is God and God is Guru.
O brother, there is no difference between the two.
(Page 442)

ਨਾਨਕ ਸੋਧੇ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗੁਰ ਨਾਹੀ ਭੇਦ॥
(ਪੰਨਾ 1142)

Nanak says, he has studied the Vedas and Simirtis,
Between the Supreme Lord and the Guru,
There is no difference. (Page 1142)

(2) The almighty and the Satguru are Ocean of Love and Compassion.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਦਾਤਾ ਦਇਆਲੁ ਹੈ ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆ ਸਦਾ ਹੋਇ॥
(ਪੰਨਾ 302)

The True Guru is bestower and compassionate
Who is always in compassion. (Page 302)

ਦੂਖ ਵਿਸਾਰਣੁ ਸੇਵਿਆ ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਾਤਾਰੁ॥ (ਪੰਨਾ 660)

Meditated on the Remover of sorrows
Who is ever ever bestower. (Page 660)

ਸਦਾ ਸਦਾ ਦਇਆਲ॥ (ਪੰਨਾ 275)
Ever, ever and ever is He merciful. (Page 275)

(3) He is our Father and Mother.

ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਪਿਤਾ ਤੂੰ ਹੈ ਮੇਰਾ ਮਾਤਾ॥
ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਬੰਧਪੁ ਤੂੰ ਮੇਰਾ ਭ੍ਰਾਤਾ॥ (ਪੰਨਾ 103)

Thou art my father, Thou art my Mother,
Thou art my kinsman and thou art my brother.

(4) We should lay bare our sorrows and sufferings before our Satguru for:-

(a) As a parent, He loves us fondly.

ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ॥
ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੂਖ ਘਨੇਰੇ॥ (ਪੰਨਾ 298)

Thou art our Mother and Father.
We are Thine Children.
In Thine Grace are many comforts. (Page 268)

(b) He is capable of removing our sorrows and sufferings in an instant.

ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਪੂਰਨ ਕਿਰਪਾਲ॥ (ਪੰਨਾ 295)
He is destroyer of pain, Omni-present and Merciful.
(Page 295)

(c) It is in His nature to stand by those who come for relief and refuge.

ਹਮ ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਣਾਗਤੀ ਜੋ ਸਦਾ ਸਹਾਈ॥ (ਪੰਨਾ 819)

We have sought the shelter of Him,
who is ever our helper.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਸਹਾਈ ਜਿਨਿ ਦੁਖ ਕਾ ਕਾਟਿਆ ਕੇਤੁ॥
(ਪੰਨਾ 675)

Even a succourer of mine is my True Guru,
Who has destroyed the sorrow from its roots.
(Page 675(

(d) Satguru is the greatest amongst all. He is the greatest bestower and ever ever give boons.

ਸਭ ਤੇ ਵੱਡਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨਿ ਕਲ ਰਾਖੀ ਮੇਰੀ॥
(ਪੰਨਾ 750)
The greatest of all is the True Guru Nanak,
who has saved my honour in this Dark-age.
(Page 750)
ਸਤਿਗੁਰ ਜੇਵਡੁ ਦਾਤਾ ਕੋ ਨਹੀ ਸਭਿ ਸੁਣਿਅਹੁ ਲੋਕ ਸਬਾਇਆ॥
(ਪੰਨਾ 465)

There is no bestower so great as the True Guru,
Hear this, all, all, O ye people. (Page 465)

ਸਭ ਤੇ ਵਡ ਸਮਰਥ ਗੁਰਦੇਵ॥ ਸਭਿ ਸੁਖ ਪਾਈ ਤਿਸ ਕੀ ਸੇਵਾ॥
(ਪੰਨਾ 1152)

Almighty Guru-God is the greatest of all.
Achieved all comforts by His service. (Page 1152)

5. If we seek His refuge with unwavering faith, Satguru rids us of our countless sins in the flutter of an eyelid. Hence our faults or sins cannot stand in the way of our riddance from serious ailments. He is all Benevolence and minds not our failings.

ਸਾਧੂ ਕੀ ਜਉ ਲੇਹਿ ਓਟ॥
ਤੇਰੇ ਮਿਟਹਿ ਪਾਪ ਸਭ ਕੋਟਿ ਕੋਟਿ॥ (ਪੰਨਾ 1196)

if thou takest the shelter of the Saint.
Thy sins, even though millions upon
Millions shall all be erased. (Page 1196)

ਅਉਗਣੁ ਕੋ ਨ ਚਿਤਾਰਦਾ ਗਲ ਸੇਤੀ ਲਾਇਕ॥
ਮੁਹਿ ਮੰਗਾਂ ਸੋਈ ਦੇਵਦਾ ਹਰਿ ਪਿਤਾ ਸੁਖਦਾਇਕ। (ਪੰਨਾ 1101)

He does not mind any of my vices
And hugs me to His bosom.
He blesses me with, What I ask for with my mouth,
God is comfort giving father. (Page 1101)

6. Total faith alone cures us of irremediable sorrows and diseases.

ਏਕ ਆਸ ਹਰਿ ਮਨਿ ਰਖਹੁ ਨਾਨਕ ਦੂਖੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਜਾਇ॥
(ਪੰਨਾ 281)

Keep one hope in One's mind,
Nanak, sorrows, illusion and fear shall depart.
(Page 281)

7. The words of the Almighty that have come down to us through Satguru in the form of Gurbani are immortal, immutable and absolutely true. We should repose complete faith in Gurbani.

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਤਿ ਕਰਿ ਜਾਣਹੁ ਗੁਰਸਿਖਹੁ
ਹਰਿ ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਮੁਹਹੁ ਕਢਾਏ॥ (ਪੰਨਾ 308)

O disciples of the Guru, know
that the true Guru's hymns are perfectly true.
God, the Creator, Himself, inspires the Guru
to utter these from his mouth. (Page 308)

ਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਵਸੈ॥
ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਸਭੁ ਤਾ ਕਾ ਨਸੈ॥ (ਪੰਨਾ 1340)

He, within whose mind Guru's word abides,
all his sufferings and pains flee away. (Page 1340)

BELIEFS TO BE GIVEN UP

(1) All those ideas, notions, impressions and beliefs as are incompatible with the faith have to be given up.
(2) The conviction must be discarded that deeprooted and chronic diseases which have defied medical and other treatment cannot be cured in an instant by applying Divine Name Medicine.
(3) This idea is to be forsaken that the Name Divine will be ineffective, because some astrologer or doctor had asserted that the disease is incurable. This conviction too has to be discarded that it will take a long time to cure the malady through Name Divine.
(4) Forsake ideas and notions such as these; as I have committed many a sin or called upon myself the suffering which was due to somebody else, how can it perish in no time? For, Lord God is all Merciful and minds not our sins, failings and shortcomings. He is the Ocean of Benevolence.
(5) Give up the notion: "I have to settle the account of my sins and Retribution will not permit these to be written off in an instant." It is true that God is Truth and His system of justice and actions are ever pure and righteous, but we should not forget that He is an Ocean of Love and Compassion. He pardons in an instant the sins of basest of creatures. What is needed is total faith.
(6) This notion also is erroneous: I have to suffer my affliction because it is God's Will. No doubt, it is right and proper to sweetly accept God's Will, but Divine Name therapy and medicines are also His Will. He Himself has sent GURBANI for removing the sorrows, sufferings and diseases rampant in the world.
(7) It is wrong to hold the belief that the disease is good and is all for my welfare, otherwise, I would have fallen into evil ways. It is indeed true that suffering is a medicine if it inspires love of Divine Name and good deeds. In this way, disease will go and one shall fall in love with Name Divine

(8) This common belief is also false that God Almighty cures in a moment the ailments of His servants or dear ones only. Since I have not yet reached this stage, my ailments will not be cured in an instant. The reality is that the more one belives in and follows Satguru's teachings, the more shall he endear himself to God.Faith in the Divine Name Medicine is a very vital part of Satguru's teachings. It is often said that many saints or holy men are or have been suffering ailments, how then shall I be cured of my ailments with Divine Name Medicine? Our humble submission is that according to Gurbani, mere company of holy men rids us of all our ailments. From this, it is quite evident that the ailing revered holy men have not as yet attained full sainthood. It is, therefore, in our interest that we should follow the teachings of Gurbani in letter and spirit.

(9) This belief is also wrong that since my ailment is the outcome of some curse, charm or evil glance, it is incurable. This belief has to be given up, for the Name Divine is Omnipotent and no evil, charm or curse etc., can stand in its way.

(10) Sacrifice to the Perfect Satguru a million times who has not only transformed a razor's edge-like path into a splendid highway for union with the Lord, but also has given in the form of Gurbani a very simple and easy method for getting riddance from all wordly sorrows and diseases. Besides, he has taught us lovingly that the Word or hymn which we hear or chant with full faith in its Truth shall be embedded in our heart. This golden rule has to be firmly believed and fully followed. Once this truth gets deeply rooted in us, all our efforts shall be crowned with success. Once this eternal principle has been clearly understood, we can choose a hymn or hymns from the Gurbani in keeping with the object or our desire. By chanting, reciting and hearing such a hymn or hymns, our desire shall get fulfilled. Hymns and verses in this Guide have been chosen keeping this fundamental truth in mind. The Perfect Satguru proclaimeth.

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
ਗੁਰ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥

(ਪੰਨਾ 982)

Bani is Guru and Guru is Bani,
Full of Nectar is entire Bani;
Manifestly Guru liberates the devotee,
Who follows what sayeth Gurbani. (Page 982)

The perfect Guru shall surely grant emancipation only when we repose full faith in His teachings. Liberation including riddance from disease will depend upon the type and extent of faith we have. For example, Satguru says

that if innumerable remedies fail to cure an ailment, the same shall be surely eradicatecd with the application of Name Divine. If the sick person firmly believes in it and continues to apply the panacea of Name Divine, the Perfect Guru shall relieve him of his suffering and emancipate him. Similarly, the Guru proclaims:-

ਬਖਸਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰਿ ਸਗਲੇ ਰੋਗ ਬਿਦਾਰੇ॥

(ਪੰਨਾ 620)

All diseases have vanished by
The Grace of Lord God. (Page 620)

As per the above verse, we should firmly believe that the Lord has showered His Blessings upon us, and gone are all our sufferings and maladies. But the faith will gradually percolate inside us. For speedy recovery, despite the persistence of certain physical symptoms, it is essential to maintain total faith till disappearance of all the diseases. This total faith has to be continue till all the symptoms of the diseases disappear completely. For complete and unflinching faith, it is requested that verses and hymns incorporated in this guide be recited in the manner set hereunder:-

(i) Please recite the hymns loudly, slowly and lovingly. While reciting, hear them attentively comprehending their meanings constantly.

(ii) Before reciting the verses and hymns, it will be advisableto recite ‘mool mantra’ (Fundamental Incantation) for five minutes.

(iii) Thereafter, Name Divine and verses and hymns should be recited for atleast six hours in a day. Time for recitation may be fixed as per one’s convenience. However, it is preferable to devote more time during early morning and at night, for at those times peace and calm prevail.

(iv) The Gurbani proclaimeth, “Everyone I see, is afflicted with ailments.” As such, all of us are ailing. A healthy person should fully compose himself and recite verses and hymns for 20 minutes after his daily morning prayers for prevention from ailments. Similarly, he should recite them at night for 20 minutes before going to bed. However, for sick persons, it is essential that they recite the Divine Name and verses and hymns for atleast six hours a day and duration of recitation each time may depend upon his capacity to do so without overstraining himself. To begin with, he may spend less time.

(v) It is not necessary for a sick person to do recitation while sitting. He may do so while lying on the bed. But it is requested that he should do so loudly and lovingly and pay full attention to hearing them.

NOTE: It is humbly submitted that duration of 6 hours for recitation o Divine Name and verses and hymns has been suggested on a minimum basis

but for faster riddance from diseases, it will be appropriate to go on reciting Divine Name or Gurbani all the time, while standing sitting or lying on a bed.

4.4.5 Before concluding views on faith, with all humility, attention of worthy readers is invited to the following two points:

(a) Guru's edict:

ਭਾਈ ਮਤ ਕੋਈ ਜਾਣਹੁ ਕਿਸੀ ਕੈ ਕਿਛੁ ਹਾਥਿ ਹੈ
ਸਭ ਕਰੇ ਕਰਾਇਆ॥
ਜਰਾ ਮਰਾ ਤਾਪੁ ਸਿਰਤਿ ਸਾਪੁ ਸਭੁ ਹਰਿ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ
ਕੋਈ ਲਾਗਿ ਨ ਸਕੈ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਕਾ ਲਾਇਆ॥ **(ਪੰਨਾ 168)**

My brothers, let no one should deem,
that any man has any power,
every one acts as the Lord causes him to act.
Old age, death, fever headache and curse,
are all in the power of God,
and without being ordered by God,
none can touch the mortal. **(Page 168)**

It is clear from the above quoted Satguru's edict that all ailments afflict an individual in accordance with God's Will only.Therefore, it should be doubtless to say that all ailments get eradicated as per God's Will also.

(b) According to Gurbani, an important methed to obtain God's Grace is to have complete faith or to pray with faith. Methods and techniques for cultivating faith have been described earlier.

ਸੁਨਿ ਉਪਦੇਸੁ ਹਿਰਦੈ ਬਸਾਵਹੁ॥
ਮਨ ਇਛੇ ਨਾਨਕ ਫਲ ਪਾਵਹੁ॥ **(ਪੰਨਾ 293)**

By listening to teachings.
They dwell in the 'Hirdey'.
Nanak, thus get fruits as desired in the mind.

(Page 293)

For fully imbibing the hymn, lines or line containing eternal words in one's mind, they need to be repeatedly sung and repeatedly heard with Love. This is how Satguru's serman will penetrate to the innermost mind i.e. 'hirdey'. On this happening, diseases or sorrows afflicting a person will get eradicated instantly and completely.

4.5 Reading and Hearing Gurbani

All ailments, bickerings, sorrows and sins are destroyed by reciting and hearing Gurbani. That being so, if convenient, we can do 'SAHAJ PAATH' (Sahaj Paath implies the recitation of entire Adi Granth as per convenience) of Guru Granth Sahib in addition to the recitation of chosen verses and hymns and Name Divine. We may recite Sukhmani Sahib as much as we can. However, we would very strongly urge that whatever recitation we do must be done as per our physical convenience, and lovingly, loudly without straining our body.

4.6 Singing and hearing Gurbani

Singing and hearing Gurbani and also listening to it sung, especially the curative hymns, bring about speedy recovery from disease. As per individual convenience, we should hear singing of Gurbani in the company of devotees in the Gurdwara for atleast half an hour early morning and evening. Playing of audio cassettes at home is not much beneficial. Reciting Gurbani with our own ears or singing and hearing it and also listening to it sung in the company of devotees is highly beneficial.

4.7 Love

Love of God, Satguru and humanity at large destroys all ailments.

ਜਾਕੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਉ ਲਾਗੀ॥
ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮੁ ਤਾਕਾ ਭਾਗੀ॥ (ਪੰਨਾ 186)

He, who gets imbued with love of the Lord.
His sorrow, pain and illusion run away. (Page 186)

Therefore, we should recite Divine Name and Gurbani lovingly and dwell in love all the time.

4.8 SERVICE AND BENEVOLENCE

Service in the community kitchen, sweeping of floors, cleaning of shoes, etc.are helpful in the cure of diseases. While rendering such service, we should fix our mind on the Lotus-Feet of Satguru of recite hymns of this Guide. We should strive to work for the welfare of others and alleviate their sorrows and hardships.

4.9 TITHE (DASWANDH)

For emancipation from ailment, doling out tithe from your hard earned and righteous income is a must. Spending a tenth part of one's honest income for charity is very essential for disease eradication.

4.10 BATHING IN THE HOLLY TANKS OF HISTORICAL GURDWARAS

It is commonly heard and generally seen that curable and incurable diseases have perished by bathing in the holy tanks of historical Gurdwaras. Therefore, sick persons should try and arrange to take a dip in the holy tanks at the Golden Temple, Amritsar; Sri Darbar Sahib, Tarn Taran; Sri Dukh Niwaran Sahib, Patiala; Gurdwara Alamgir, Ludhiana; etc. as convenient.

4.11 LIGHT DIET
Views on this point have already been given.

4.12 SHORT SLEEP
Views on this point have already been given.

4.13 BATHING AND CLEANLINESS

The Guru's command:

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ॥ (ਪੰਨਾ 611)

Bathe and contemplate God, thee,
Make mind and body disease free. (Page 611)

It is the duty of every Sikh that he should rise early in the morning, take a bath including hairwash and after being fully awake and alert, worship the Lord. Daily bath is also essential for disease eradication. If the condition of the patient does not allow the bath, he should sponge his body with lukewarm wet towel.

4.14 PROPER EXERCISE

It is true that Gurbani does not make any mention of the necessity of regular exercise. It is probably due to the following two reasons:-

(1) Modern amenities were not available in those times. Everyone had to do considerable manual and physical work such as carrying water, grinding corn with handmill, plying the hand fan, cleaning utensils, etc. both at home and in places of worship. Therefore, there was hardly any need for physical exercise.

(2) Lack of modern means of transport during those days necessitated riding for the rich and it was sufficient exercise in itself. An ordinary man had to walk a lot. In the modern conditions, daily exercise, Yoga or games and taking a walk are a must. However, Yoga or games and taking a walk are a must. However, it is true that if a man's work involves sufficient physical exertion, it is not necessary for him to take

a regular exercise. However, for everyone, doing ‘sewa’ or service in a Gurdwara or other places of worship would be useful.

5. THE PANACEA OF NAME DIVINE AND MEDICINES

The Divine Name medicine can be used along with or without medicines. If the Name Divine medicine is used along with other suitable medicines, the ailment is eradicated quickly and the requirement of medicines is reduced very considerably. As the health improves, intake of medicines can be reduced and eventually stopped. On restoration of health, Divine Name medicine should be continued with greater faith, enthusiasm and for maximum time, so that the deep-rooted malady of I-ness is also eradicated.

6. USEFULNESS AND UNIQUENESS OF THE DIVINE NAME MEDICINE

6.1 Sufferings and diseases are as per God’s Will and are due to sins. So long as sin is not atoned for, a person does not get proper medicine from the proper physician and he wanders from pillar to post for getting relief from suffering. Sins are washed by Divine Name but not with medicines. After sins are washed by Name Divine, no room is left for ailments and sorrows to stay and, therefore, proper treatment becomes available.

6.2 Various systems of medicine prescribe different medicines for different diseases. Many diseases cannot be cured with medicines. The uniqueness of the Name Divine is that it is effective for all ailments. There is no disease which cannot be cured by it.

6.3 The Name Divine medicine uproots, and completely eradicates all diseases.

6.4 Medicines are very costly and have to be purchased from chemist’s shops. The Name Divine medicine is free and with the Grace of Satguru, it is available with everyone at all times.

6.5 Medicines have their side effects and some patients are allergic to them. Uniqueness of Name Divine medicine is that alongwith the disease eardiction, all sins and sorrows are also destroyed. Thus it is twice blessed. Divine Name medicine suits all types of sick persons.

6.6 Overdose of medicine is harmful. On the other hand, the greater the use of the Name Divine medicine, the greater the benefit.

6.7 Numerous persons suffer from tension, restlessness and anxiety without any particular physical ailment. Insomnia and bad dreams are a common complaint The Name Divine medicine removes all these tensions, anxieties, fears and agonies and induces sound dreamless sleep.

6.8 No doubt, strenuous effort, self-restraint and single-minded devotion are essential for the use of Divine Name medicine. With total faith even serious chronic diseases are cured in no time. However, in the absence of faith, it takes time for the Name Divine medicine to be effective.

METHOD OF USE OF DIVINE NAME MEDICINE

7.1 Lovingly and reverentionally singing and reciting Gurbani and Divine Name, hearing them attentively fully absorbing the meanings of hymns.
7.2 Slowly and in a relaxed posture singing, reciting Gurbani and God's Name, but not is a hurry.
7.3 Fearlessly and unhesitatingly singing and reciting Gurbani and Divine Name and hearing them attentively.
7.4 Reposing total faith in Gurbani, accepting it as an absolute truth.
7.5 Relishing the recitation with tongue of Gurbani and the Divine Name.
7.6 Hearing is most essential. We should listen attentively whether we are singing or reciting ourselves or someone else is doing it.

8. IMPORTANT NOTE

8.1 Besides observing dietary controls and following other points given in this Guide, taking regular exercise or walk as per convenience is essential.
8.2 The Divine Name medicine is more effective if used in the company of your family or the holy congregation in a Gurdwara rather than doing it alone.

ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ॥
ਸਰਬ ਰੋਗ ਤੇ ਓਹੁ ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਹਤ॥ (ਪੰਨਾ 281)

In the holy congregation, whoever praises God,
Freed from all diseases is that servant of Lord.
(Page 281)

8.3 This submission is repeatedly made that saying of Divine Name and Gurbani with tongue and concentrating mind on hearing is most crucial. For a sick person, it will not be beneficial to concentrate on the triad or conjunction of three states or upon any part of the body or any object or any point or picture. He should concentrate wholly and solely upon hearing and hearing only.

ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥ (ਪੰਨਾ 2)
Hearing destroys all sorrows and sins (Page 2)

9. BANI AS GURU

Before we conclude, it is necessary to bring to the pointed notice of readers the following edict of Sri Guru Ram Dass Ji:

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥
(ਪੰਨਾ 982)

Bani is Guru and Guru is Bani,
Full of Nectar is entire Bani;
Manifestly Guru liberates the devotee,
Who follows what sayeth Gurbani. (Page 982)

It is evident from the above quoted verse that any Sikh or non-Sikh who wholeheartedly believes in the immortal truth of Gurbani shall get rid of his ailments with the manifest Grace of the Benenvolent, Doer, the Omnipotent and the Perfect Satguru, Sri Guru Ram Dass Ji. We have no hesitation whatsoever in asserting that we have ourselves witnessed the efficacy of Gurbani and Divine Name medicine in eradicating even incurable diseases.

10. DISEASE ERADICATION WITH DIVINE NAME MEDICINE AND GURMAT

We should entertain no doubts that achieving disease eradication with Divine Name and Gurbani is in accordance with the Will of Satgurus, as is evident from the following quotations from Gurbani:-

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ॥
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ॥ (ਪੰਨਾ 262)

Contemplate the Lord, and by contemplating
contemplating obtain bliss,
Evils and Sufferings of the body
are annulled by this. (Page 262)

ਪਰਮੇਸਰਿ ਦਿਤਾ ਬੰਨਾ॥ ਦੁਖ ਰੋਗ ਕਾ ਡੇਰਾ ਭੰਨਾ॥ (ਪੰਨਾ 628)

Supreme Lord gave us unique support
For smashing maladies and sorrows fort.
(Page 628)

Hymns in the GUIDE have been chosen from the angle of bringing about faith quickly. If esteemed sick persons so wish, they may select similar other hymns from Gurbani. Repeatedly recitation of these hymns has been stressed so that faith is inculcated. This method is easy and effective for cultivating faith. Without good health. Neither can wordly chores be performed nor the worship of God. Therefore, it is evidently prudent that all-out efforts be made to attain good health by the use of medicines, other appropriate remedies and Divine Name-Gurbani medicine.

11. DISEASE NOT EVEN IN DREAMS.

The state of attaining complete freedom from disease and old age (Disease and old age not to come even in dream) is a matter of great wonder, but with SATGURU's Grace, it is possible to attain it. For attaining such a state of health, it is possible to attain it. For attaining such a state of health, it is utmost essential to practice faithfully, determinedly and dedicatedly the three fundamental tenets of SIKHISM i.e. to earn by scrupulously honest means, to share the honest earnings with the needy and to recite Divine Name.Along with it, efforts be made to mould the way of life in accordance with Gurbani, paying special attention to the methodology and discipline prescribed therein. By receiving Grace of SATGURU, inner eyes will get opened by which dirt of 'I' ness and doubt will get washed. With ceaseless worship of God over a long period, the stage of blissful detachment will be achieved making life extremely cheerful, blissful and pleasurable, by the Blessings of perfect **SATGURU.**

ਰੋਗ ਸੋਗ ਦੁਖ ਜਰਾ ਮਰਾ ਹਰਿ ਜਨਹਿ ਨਹੀ ਨਿਕਟਾਨੀ॥
ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਰਹੇ ਲਿਵ ਏਕੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਮਨੁ ਮਾਨੀ॥

(ਪੰਨਾ 711)

Disease, sorrow, suffering, old age, death
Dare not come near a servant of Lord;
Fearlessly he remains
with complete faith in his mind.
in deep ceaseless contemplation of Lord.

(Page 711)

To achieve this stage is the cherished goal of every Gursikh.

12. THEN WHY SUFFERINGS OF SATGURUS?

ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਭਗਤੁ ਦਰਿ ਤੁਲਿ ਬ੍ਰਹਮ ਸਮਸਰਿ
ਏਕ ਜੀਹ ਕਿਆ ਬਖਾਨੈ॥ **(ਪੰਨਾ 1385)**

O Lord, how can Thy slave Nanak,
utter with his one tougue the praise of the saint,
who is poised at Thy doer and is equal to Thee?

(Page 1385)

Sacrifice to the Perfect Satgurus a million times, who, through self-created personal examples, taught the Sikhs the righteous way of life which shapes fearless and benevolent minds, oblivious to joys and sorrows and capable of suffering grave indignities and intolerable woes cheerfully. It is a wonderful greatness of the House of Gurus that the Gursikh who covers two out of the four spiritual stages (two out of four Laawans i.e.circumambulations), enshrines the Divine Name in his hirdey, sees God everywhere and in all, and remains imbued with Him at every moment. Such a Gursikh can liberate one and all (Sloka, 9th

Ashtpadi, Sukhmani Sahib) including animals, ghosts and stones. That servant of the Lord is God-like perfect saint.

ਜਾ ਕੈ ਹੀਐ ਦੀਓ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮ॥
ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪੂਰਨ ਭਗਵਾਨ॥ (ਪੰਨਾ 251)

Those in whose hirdeys
has the Lord lodged the Holy Name;
Nanak they are Godlike perfect saints. (Page 251)

Diseases and sorrows cannot cross even in the dreams of such a servant of the Lord. On the other hand, everything happens at the bidding of such a Super person.

ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੁਖਿ ਹੀਐ ਬਸੈ ਜੋ ਚਾਹਹੁ ਸੋ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ 255)

He in whose mind, body, mouth and
Hirdey dwells the Lord;
Fulfilled shall be all his words. (Page 255)

The perfect Satguru had, have and shall have the omnipotence of the Almighty. Who could cause them any suffering? But for shaping Super persons, full and flawless teaching could be imparted through personal example in addition to Gurbani. The Fifth True King proclaims that if hirdey (of any person) contemplates God's Name even for a moment, all sins, sorrows and diseases perish.

ਰੋਗ ਸੋਗ ਤੇਰੇ ਮਿਟਹਿ ਸਗਲ ਅਘ
ਨਿਮਖ ਹੀਐ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ॥ **(ਪੰਨਾ 1208)**

All your sin, sorrows and maladies do perish,
if for a moment hirdey does Lord's Name cherish.
(Page 1208)

A saint is only he in whose 'hirdey', God's Name dwells at all times. Therefore, disease cannot even cross his dreams. The question does not arise that any illness could have befallen the perfect **SATGURUS.**

HARDIAL SINGH
I.A.S.(Retd.)
President
SARAB ROG KA AUKHAD NAAM MISSION
519, Sector-10D
Chandigarh-160011

Phone:0172-2741957

ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਅਤੇ ਸਤ ਸ਼ਬਦ

(ਪੰਨਾ 81 ਤੋਂ 100 ਤਕ)

MOOL MANTRA AND SEVEN HYMNS

(Page 81 to 100)

ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ

Mool Mantra

1ਓ ਸਤਿਨਾਮੁ

ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ

ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ

ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ

ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

One God, True is His Name,
Creator, Immanent Reality,
Fearless, without animosity,

Timeless Form, Unincarnated, Self-illumined, Realised by Guru's Grace.

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
Baanee Guroo Guroo hai Baanee vich Baanee Amrit saare.

ਗੁਰ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥
Gurbaanee kahe sevak jan maanai partakh Guroo nistaare.

(ਪੰਨਾ 982)

Bani is Guru and Guru is Bani,
Full of Nectar is entire Bani,
Manifestly Guru liberates the devotee,
Who follow what sayeth Gurbani. (Page 714)

ਤੀਨੇ ਤਾਪ ਨਿਵਾਰਣਹਾਰਾ ਦੁਖ ਹੰਤਾ ਸੁਖ ਰਾਸਿ॥
teene taap nivaaran haaraa dukh hantaa sukh raas

ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਕੋਊ ਲਾਗੈ ਜਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ॥
taa ko bighan naa koaoo laage jaakee prabh aagai ardaas.

(ਪੰਨਾ 714)

Remover of fevers all the three,
Destroyer of sorrows and joys treasury;
Praying before such a lord is never vain,
Stand in the prayer's way no hindrance can.

(Page 714)

ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ 5 (ਪੰਨਾ 1273)

MALHAR MAHALAA 5 (Page 1273)

ਹੇ ਗੋਬਿੰਦ ਹੇ ਗੋਪਾਲ ਹੇ ਦਇਆਲ ਲਾਲ॥1॥ ਰਹਾਉ॥
he gobind he gopaal he dyiaal laal. (rahaao)

O omniscient, O Sustainer,
O Compassionate Graceful God. ॥Pause॥

ਪ੍ਰਾਨ ਨਾਥ ਅਨਾਥ ਸਖੇ ਦੀਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰ॥1॥
Praan naath anaath sakhe deen darad nivaar.

Master of Life, Friend of the Supportless,
Rid me of pain,

ਹੇ ਸਮ੍ਰਥ ਅਗਮ ਪੂਰਨ ਮੋਹਿ ਮਇਆ ਧਾਰਿ ॥2॥
he samrath agam pooran mohi mayiaa dhaar.

Be merciful to me, O All Powerful,
Unfathomable, All pervasive Lord;

ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ ..3..8..30..
andh koop mahaan bhayiaan naanak paar utaar.

From the pitch dark well,
Nanak, Salvation for me gain.

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
Baanee Guroo Guroo hai Baanee vich Baanee Amrit saare.

ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥
Gurbaanee kahe sevak jan maanai partakh Guroo nistaare.

(ਪੰਨਾ 982)

Bani is Guru and Guru is Bani,
Full of Nectar is entire Bani,
Manifestly Guru liberates the devotee,
Who follows what sayeth Gurbani.

(Page 982)

ਘੋਰ ਦੁਖੵੰ ਅਨਿਕ ਹਤੵੰ ਜਨਮ ਦਾਰਿਦ੍ਰੰ ਮਹਾ ਬਿਖੵਾਦੰ॥
Ghor dukhyn anik hatyn janam
Daaridrn mahaa bikhaadn.

Immense pain, murders and sins numerous,
poverty and misery since birth,
Troubles and disputes of major girth,

ਮਿਟੰਤ ਸਗਲ ਸਿਮਰੰਤ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨਾਨਕ
mitant sagal simrant har naam naanak

ਜੈਸੇ ਪਾਵਕ ਕਾਸਟ ਭਸਮੰ ਕਰੋਤਿ॥ (ਪੰਨਾ 1355)
jaise paavak kaasht bhasmn karot. **(Page 1355)**

Nanak, all that is destroyed by
Divine Name contemplation,

Burns like a pile of wood by fire's action.

ਪਉੜੀ (ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ) (ਪੰਨਾ 259)
PAUREE (BAWAN AKHRI) (Page 259)

ਨਲਾ ਲਾਵਉ ਅਉਖਧ ਜਾਹੂ ।।

Lalaa laavo aukhadh jahoo.

ਦੂਖ ਦਰਦ ਤਿਹ ਮਿਟਹਿ ਖਿਨਾਹੂ ।।
dookh darad the mitahe khinaahoo.

'L' Medicine of Divine Name apply,
Sorrows and pains instantly fly.

ਨਾਮ ਅਉਖਧੁ ਜਿਹ ਰਿਦੈ ਹਿਤਾਵੈ।।
Naam aukhadh jih ridai hitaavai

ਛਾਹਿ ਰੋਗੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਆਵੈ।।
taahi rog supnai naheen aavai.

Whoever loves Name Divine in hirdey,
Even in dream come not any malady.

ਝਰਿ ਅਉਖਧੁ ਸਭ ਘਟ ਹੈ ਭਾਈ।।

Har aukhadh sabh ghat hai bhaaee.

ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਬਿਨੁ ਬਿਧਿ ਨ ਬਨਾਈ।।

gur poore bin bidh naa banaaee

Brother, divine Name Medicine in all beings lie,
Without perfect Guru, not known how to apply.

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਸੰਜਮੁ ਕਰਿ ਦੀਆ।।

gur poore sanjam kar deeaa.

ਨਾਨਕ ਤਉ ਫਿਰਿ ਦੂਖ ਨ ਥੀਆ..45..

Naanak to phir dookh naa theeaa.

Discipline has Perfect Guru prescribed,
Nanak, sorrow will not touch when applied.

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਦ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ।।

Baa<u>n</u>ee Guro Guroo hai Baa<u>n</u>ee vich Baa<u>n</u>ee Amrit saare.

ਗੁਰ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥
Gurbaanee kahe sevak jan maanai partakh Guroo nistaare.

(ਪੰਨਾ 982)

Bani is Guru and Guru is Bani,
Full of Nectar is entire Bani,
Manifestly Guru liberates the devotee,
Who follows what sayeth Gurbani.

(Page 982)

॥ਸਲੋਕ॥
SLOK

ਦੀਨ ਦਰਦ ਦੁਖ ਭੰਜਨਾ ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਾਥ ਅਨਾਥ॥
deen darad dukh bhanjnaa ghat naath anaath.

ਸਰਣਿ ਤੁਮਾਰੀ ਆਇਓ ਨਾਨਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭ ਸਾਥ॥
saran tumhaaree aayio naanak ke prabh saath.

(ਪੰਨਾ 263-64)

Humble's pain and suffering shatterer,
Each helpless being's saviour;
With Nanak, the Enlightener,
Have I come to your Shelter.

ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ 5 **(ਪੰਨਾ 1136)**
BHAIRAU MAHALAA 5 **(Page 1136)**

ਊਠਤ ਸੁਖੀਆ ਬੈਠਤ ਸੁਖੀਆ॥
Oothat sukheeaa baithat sukheeaa

ਭਉ ਨਹੀ ਲਾਗੈ ਜਾਂ ਐਸੇ ਬੁਝੀਆ॥ **(ਪੰਨਾ 1136)**
Bhau naheen laagai jaan aise bujheeaa.

Standing happy, sitting happy ever,
Afflicted by fear never;

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ॥
raakhaa en hamaaraa suaamee.

ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥1॥ ਰਹਾਉ॥

sagal ghataa kaa antarjaamee. (rahaao)

**For he knows our sole protector is God,
Knower of all hearts is our Lord. ..Pause..**

ਸੋਇ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ..2..

jahaan kahaan prabh toon vartantaa.

**Sleep without worry, awake without care,
Mighty Lord is the doer everywhere.**

**ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥
ghar sukh vasiaa baahar sukh paaiyaa.**

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ..3..2..

Kaho naanak gur mantar driaaiyaa.

**Joy within and joy without gained,
Nanak, such mantra has Guru ingrained.**

**ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
Baanee Guroo Guroo hai Baanee vich Baanee Amrit saare.**

**ਗੁਰ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥
Gurbaanee kahe sevak jan maanai partakh Guroo nistaare.**

(ਪੰਨਾ 982)

**Bani is Guru and Guru is Bani,
Full of Nectar is entire Bani,
Manifestly Guru liberates the devotee,
Who follows what sayeth Gurbani.**

(Page 982)

**ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
Ek ass raakho man maahi.**

ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ।। (ਪੰਨਾ 288)
sarab rog naanak mit jaahi.

Keep faith in One in mind,
Nanak, dispel diseases of all kind. (Page 288)

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ 5 (ਪੰਨਾ 619)
SORATH MAHALAA 5 (Page 619)

ਗਏ ਕਲੇਸ ਰੋਗ ਸਭਿ ਨਾਸੇ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪੁਨੈ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ।।
gae kalesh rog sabh naase prabh apne kirpaa dhaaree.

ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧਹੁ ਸੁਆਮੀ ਪੂਰਨ ਘਾਲ ਹਮਾਰੀ..1..
aath pahar aaraadho soaamee pooran ghaal hamaaree.

By Lord's Grace all troubles and
Diseases have fled for ever;
Day and Night worship the Lord,
Fruitful is the endeavour.

ਹਰਿ ਜੀਉ ਤੂ ਸੁਖ ਸੰਪਤਿ ਰਾਸਿ।।
har jeeo toon such sampat raas.

ਰਾਖਿ ਲੈਹੁ ਭਾਈ ਮੇਰੇ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ।।ਰਹਾਉ।।
raakh lehu bhaaee mere kau prabh aagai ardaas. (rahaao)

Dear Lord, Thou art all joy's treasury,
Save thou me, this is my prayer to thee. ..Pause..

ਜੋ ਮਾਗਉ ਸੋਈ ਸੋਈ ਪਾਵਉ ਅਪਨੇ ਖਸਮ ਭਰੋਸਾ।।
Jo maangau soee soee paavau
Apane khasam bharosaa.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਓ
ਮਿਟਿਓ ਸਗਲ ਅੰਦੇਸਾ ..2..14..42..

Kaho naanak gur poora bhetio mitio sagal andessaa.

Whatever I seek I get from the Lord with faith,
Meeting the Perfect Guru
Has dispelled All doubts, Nanak Saith.

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ।।
Baanee Guroo Guroo hai Baanee vich Baanee Amrit saare.

ਗੁਰ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ।।
Gurbaanee kahe sevak jan maanai partakh Guroo nistaare.

(ਪੰਨਾ 982)

Bani is Guru and Guru is Bani,
Full of Nectar is entire Bani,
Manifestly Guru liberates the devotee,
Who follows what sayeth Gurbani.

(Page 982)

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨਾ ਜਾਇ।।
anik upaavee rog na jaaiy.

ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ।। **(ਪੰਨਾ 288)**

rog mitai har avkhadh laaiy. **(Page 288)**

When numerous remedies fail in ailments,
Applying Name medicine, vanish the ailments.
(Page 288)

ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ 5 ਦੁਪਦੇ ਘਰ 5 **(ਪੰਨਾ 817)**
RAAG BILAAVAL MAHALAA 5
DUPADE GHAR 5 **(Page 817)**

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ।।
Ek Onkar Satgur Prasad

ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਤਿਆਗਿਆ ਦਾਰੂ ਨਾਮੁ ਲਇਆ।।
avar upaav sabh tiyaagiyaa daaroo naam liyaa.

ਤਾਪ ਪਾਪ ਸਭਿ ਮਟਿ ਰੋਗ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਭਇਆ..1..
taap paap sabh mite rog seetal man bhiyaa.

Discarding other remedies,
Adopted the medicine of Name,

Fevers, sins, diseases all have vanished,
Cool of mind gained.

ਗੁਰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਧਿਆ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਗਇਆ॥
gur pooraa aaraadhiyaa saglaa dukh giyaa.

ਰਾਖਨਹਾਰੈ ਰਾਖਿਆ ਅਪਨੀ ਕਰਿ ਮਇਆ..1..ਰਹਾਉ।.
raakhanharai raakhiyaa apanee kar miyaa.(rahaoo)

Worshipping the perfect Guru,
All sorrows are erased,
The Divine Preserver in His Grace
Has poor me saved. ..Pause..

ਬਾਹ ਪਕੜਿ ਪ੍ਰਭਿ ਕਾਢਿਆ ਕੀਨਾ ਅਪਨਇਆ॥
baah pakar prabh kaadhiyaa kenaa apniyaa.

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਮਨ ਤਨ ਸੁਖੀ ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਇਆ..2..1..65..
Simar simar man tan sukhee naanak nirbhiyaa.

The Lord grasping my arm has pulled me out and
Made me his own;
Nanak, by continual contemplation have mind
Body joyous fearless grown.

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
Baanee Guroo Guroo hai Baanee vich Baanee Amrit saare.

ਗੁਰ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥
Gurbaanee kahe sevak jan maanai partakh Guroo nistaare.

(ਪੰਨਾ 982)

Bani is Guru and Guru is Bani,
Full of Nectar is entire Bani,
Manifestly Guru liberates the devotee,
Who follows what sayeth Gurbani.

(Page 982)

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਕਿਰਪਾ ਕਰੀ ਕਾਟਿਆ ਦੁਖੁ ਰੋਗੁ॥

gur poorai kirpaa karee kaatiaa dukh rog.

ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸੁਖੀ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗੁ॥

(ਪੰਨਾ 814)

man tan seetal sukhee bhiyaa prabh dhiaavan jog.
(Page 814)

By the perfect Guru's blessings,
Diseases have suffered destruction,
Cool and joyous have become mind and body,
He alone is worthy of contemplation. (Page 814)

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ 5
BILAVAL MAHALAA 5 (Page 819)

ਰੋਗੁ ਮਿਟਾਇਆ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਉਪਜਿਆ ਸੁਖੁ ਸਾਂਤਿ॥
Rog mitaaiyaa aap prabh upjiaa such saant.

ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ ਅਚਰਜ ਰੂਪੁ ਹਰਿ ਕੀਨੀ ਦਾਤਿ..1..
vad partaap achraj roop har keenee daat.

Lord Himself removed the ailment
and produced joy and serenity,
The Lord of mighty glory wondrous form
has bestowed this boon on me

ਗੁਰਿ ਗੋਵਿੰਦਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੀ ਰਾਖਿਆ ਮੇਰਾ ਭਾਈ॥
gur goving kirpaa karee rakhiaa meraa bhaaee.

ਹਮ ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਣਾਗਤੀ ਜੋ ਸਦਾ ਸਹਾਈ..1.. ਰਹਾਉ॥
ham tiskee sarnaagatee jo sadaa sahaayee. (rahaao)

The Omniscient Guru showered His Grace
and saved me.
To His shelter do I come
Who always succours me. ..Pause..

ਬਿਰਥੀ ਕਦੇ ਨ ਹੋਵਈ ਜਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ
birthee kade naa hovayee jan kee ardaas.

ਨਾਨਕ ਜੋਰੁ ਗੋਵਿੰਦ ਕਾ ਪੂਰਨ ਗੁਣਤਾਸਿ ..2..13..77..
naanak jor govind kaa pooran guntaas.

Never is His servant’s prayer unfruitful.
Nanak, All Power with the Lord,
the treasures of merit full

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
Baanee Guroo Guroo hai Baanee vich Baanee Amrit saare.

ਗੁਰ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥
Gurbaanee kahe sevak jan maanai partakh Guroo nistaare.

(ਪੰਨਾ 982)

Bani is Guru and Guru is Bani,
Full of Nectar is entire Bani,
Manifestly Guru liberates the devotee,
Who follows what sayeth Gurbani.

(Page 982)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਅਪਨਾ ਸਗਲਾ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਇਆ॥
simar simar gur satgur apnaa, saglaa dookh mitaayiaa.

ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਏ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਇਆ॥ **(ਪੰਨਾ 619)**
taap rog gae gur bachnee, man ichhe phal paayiaa.

(Page 619)

Continual contemplation of the Satguru
has all my suffering annulled
By Guru's word are gone all fevers and maladies,
And the heart's desires fulfilled. (Page 619)

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ 5 (ਪੰਨਾ 620)
SORATH MAHALAA 5 (Page 620)

ਬਖਸਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰਿ ਸਗਲੇ ਰੋਗ ਬਿਦਾਰੇ॥
bakhshiaa paarbraham parmesar sagle rog bidaare.

ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੀ ਸਰਣੀ ਉਬਰੇ ਕਾਰਜ ਸਗਲ ਸਵਾਰੇ..1..
gur poore kee sarnee ubre kaaraj sagal savaare.

Blessed by the Lord Almighty,
all ailments are cured.
The perfect Guru's shelter saved
And all objectives secured.

ਹਰਿ ਜਨਿ ਸਿਮਰਿਆ ਨਾਮ ਅਧਾਰਿ॥
har jan simriaa naan adhaar

ਤਾਪੁ ਉਤਾਰਿਆ ਸਤਿਗੁਰਿ ਪੂਰੈ
ਅਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ॥ ਰਹਾਉ॥
taap utaariaa satgur poorai apni kirpaa dhaar. (rahaao)

By prop of Name has God's devotee
Contemplated the Lord ever.
The Perfect Satguru with His Grace
Has cured the fever. ..Pause..

ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਕਰਹ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਹਰਿ ਗੋਵਿਦੁ ਗੁਰਿ ਰਖਿਆ॥

sadaa anand kareh mere piare
har goving gur raakhiyaa.

My dear ones, live do we in perpetual bliss,
Hargobind the Guru saved;

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀ
ਸਾਚੁ ਸਬਦੁ ਸਤਿ ਭਾਖਿਆ ..2..18..46..

vadi vadiaayee naanak karte kee
saach sabad sat bhaakhiaa.

Nanak, Great is the creator's glory
Truth has Satguru, by True Word,
Proclaimed.

Key used for trans-literation of Sabads.

ੳ	:	a	ੰ	:	n
ਅ	:	a	ਨ	:	n
ੲ	:	Y__	ਣ	:	n__
ਯ	:	Y	ਤ	:	t
ਾ	:	aa	ਥ	:	th
ਿ	:	I	ਟ	:	t
ੀ	:	ee	ਠ	:	th
ੁ	:	u	ਦ	:	d
ੂ	:	oo	ਡ	:	d
ੋ	:	o	ਢ	:	dh
ੌ	:	ao	ਰ	:	r
ੇ	:	e	ੜ	:	r
ੈ	:	ai			

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਮਦਾਸ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ
ਖੀਰਾਂਵਾਲੀ (ਜਿਲ੍ਹਾ ਕਪੂਰਥਲਾ)

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸਟ ਧਰਮੁ॥
ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ॥ (ਪੰਨਾ 266)

ਸਗਲ ਉਦਮ ਮਹਿ ਉਦਮੁ ਭਲਾ॥
ਹਰਿ ਨਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਜੀਅ ਸਦਾ॥ (ਪੰਨਾ 266)

ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਨ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰ॥ (ਪੰਨਾ 263)
ਬਿਨ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਬਾਚਨ ਪੈ ਹੈ॥

(ਸ਼ਬਦ ਹਜ਼ਾਰੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਦਸਵੀਂ ਵਿਚੋਂ)

ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਲੋੜ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹਰ ਪੰਨੇ ਤੇ ਬਾਰੰਬਾਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨਾਮ ਧਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਵਾਕ ਸੌ ਫੀਸਦੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ- 'ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ' ਅਰਥਾਤ ਨਾਮ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦਵਾਈ ਸਭ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਜੁਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਨਾਮ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਾਰਗਰਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸੰਜਮ ਵੀ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਪੰਜਵੇਂ ਸਤਿਗਰੁ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਸਭ ਘਟ ਹੈ ਭਾਈ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਬਿਨੁ ਬਿਧਿ ਨ ਬਨਾਈ॥
ਗੁਰਿ ਪੂਰੇ ਸੰਜਮੁ ਕਰਿ ਦੀਆ॥
ਨਾਨਕ ਤਉ ਫਿਰਿ ਦੂਖ ਨ ਥੀਆ॥ (ਪੰਨਾ 259)

ਪੰਜਵੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਫੁਰਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੁਰਸਿੱਖ ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਤੇ ਸੰਜਮ ਨੂੰ ਵੀਹ ਵਿਸਵੇ ਅਪਣਾ ਕੇ ਭਾਉ ਭਗਤੀ ਕਰ ਲਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਨਾਮ ਪਿਆਰਾ ਲਗਣ ਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ, ਕੋਈ ਵੀ ਰੋਗ ਤੇ ਦੁਖ ਉਸਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕੇਗਾ।

ਨਾਮ ਅਉਖਧੁ ਜਿਹ ਰਿਦੈ ਹਿਤਾਵੈ॥
ਤਾਹਿ ਰੋਗੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਆਵੈ॥ (ਪੰਨਾ 259)

ਤਾਂ ਹੀ, ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫੁਰਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰਿ ਜਨ, ਸੰਤ ਜਾਂ ਪੂਰਨ ਗੁਰ ਸਿੱਖ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਹਜੇ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣਗੇ:

ਰੋਗ ਸੋਗ ਦੁਖ ਜਰਾ ਮਰਾ ਹਰਿ ਜਨਹਿ ਨਹੀ ਨਿਕਟਾਨੀ॥

ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਰਹੇ ਲਿਵ ਏਕੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਮਨੁ ਮਾਨੀ॥
(ਪੰਨਾ 711)

ਜੁਗਤੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ:

ਰੋਗ ਸੋਗ ਤੇਰੇ ਮਿਟਹਿ ਸਗਲ ਅਘ
ਨਿਮਖ ਹੀਐ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ॥1॥

(ਪੰਨਾ 1208)

ਹਿਰਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਪਲ ਵਾਸਤੇ ਨਾਮ ਧਿਆਉਣ ਨਾਲ ਸਭ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਦੋਂ ਆਏਗਾ? ਇਹ ਪਲ ਤਦ ਆਏਗਾ ਜਦ ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਤੇ ਧਿਆਇਆ ਜਾਏ। ਜੇ ਸਹੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾ ਅਪਣਾਈ ਤਾਂ ਸਰੋਵਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਘੁੰਮਣ ਨਾਲ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਇਕ ਕਿਣਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਰੋਵਰ ਵਿੱਚ ਉਤਰਕੇ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਮਿਲੇਗਾ। ਧਰਤ ਕਾਇਆ ਸਾਧਣੀ ਹੈ। ਟਰੈਕਟਰ (ਜੀਭ) ਹੈ, ਹਲ (ਕੰਨ) ਹਨ। ਅਗਰ ਹਲ ਟਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਨਾ ਗਿਆ (ਨਾਮ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੋਲੀ ਪਰੰਤੂ ਸੁਣੀ ਨ ਗਈ), ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਜਮੀਨ ਤੇ ਟਰੈਕਟਰ ਦੁੜਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਨਹੀਂ ਵਾਹੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਟਰੈਕਟਰ ਨਾਲ ਹਲ ਲਾ ਲਿਆ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਅਗਰ ਜੋੜ ਵੀ ਲਿਆ, ਲਿਫਟ (ਪਿਆਰ) ਨ ਲਾਈ, (ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬੋਲੀ ਤੇ ਸੁਣੀ ਗਈ), ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਟਰੈਕਟਰ ਤੇ ਹਲ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਉ ਰਹਿਤ ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਕਾਇਆ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਤੇ ਅਉਗਣ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਸਦ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਦਾ ਬੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਲਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਉ ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਅਉਗਣ ਤੇ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਮਨ ਬਿਸ਼ਰਾਮ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਖਾਲਸਾ ਪੱਦ ਜਾਂ ਉਤਮ ਮਨੁਖ ਦੇ ਪੱਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ।
ਗੁਰੂ ਫੁਰਮਾਨ:

ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਪਾਵਹਿ ਬਿਸ੍ਰਾਮ॥
ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਪੁਰਖ ਕਉ ਊਤਮ ਕਰਿ ਮਾਨੁ॥
(ਪੰਨਾ 282)

ਬਿਸ਼੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਮਨ ਦਾ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਮਨ ਨੇ ਤਦੋਂ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਨਾਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਸੁਰਤ, ਜੀਭ, ਗਲੇ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਰਖਣ ਦਾ ਢੰਗ ਆਏਗਾ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਰੇਕ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੁਖਿ ਹੀਐ ਬਸੈ ਜੋ ਚਾਹਹੁ ਸੋ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ 255)
ਅੰਤਰਿ ਗੁਰੁ ਆਰਾਧਣਾ ਜਿਹਵਾ ਜਪਿ ਗੁਰ ਨਾਉ॥

ਨੇਤ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੇਖਣਾ ਸ੍ਰਵਣੀ ਸੁਨਣਾ ਗੁਰ ਨਾਉ॥
ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਤੀ ਰਤਿਆ ਦਰਗਹ ਪਾਈਐ ਠਾਉ॥ **(ਪੰਨਾ 517)**

ਉਪਰੋਕਤ ਫੁਰਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮੰਨੇ ਜਾਂ ਨਾਮ ਰਤੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਫੁਰਮਾਈ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮ, ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮ, ਜੀਭ ਤੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਅੰਦਰ (ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ) ਨਾਮ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਦੇ ਮੇਲ ਦੀ ਜਦੋਂ ਮਨ ਬਿਸ਼੍ਰਾਮ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤਦ ਸੰਭਵ ਹੋਏਗਾ, ਅਗਰ ਔਗੁਣ ਕੱਢਕੇ ਸੱਚ, ਦਇਆ, ਖਿਮਾ, ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਗੁਣ ਵਸਾ ਕੇ ਨਿਰਭਉ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਸਕੀਏ। ਫੁਰਮਾਨਃ

ਵਿਣੁ ਗੁਣ ਕੀਤੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ

ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਉ ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਤਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਮਿਟਣਗੇ ਅਤੇ ਮਨ ਪੂਰੇ ਸੁਖ ਵਿਚ ਬਿਸ਼ਰਾਮ ਕਰੇਗਾ।

ਪ੍ਰਥਮੇ ਮਿਟਿਆ ਤਨ ਕਾ ਦੂਖ॥
ਮਨ ਸਗਲ ਕਉ ਹੋਆ ਸੂਖੁ॥ **(ਪੰਨਾ 395)**

ਅਗਰ ਤਨ ਰੋਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਭਿਲਾਖੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਾਲੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਵਾਂ (ਚਾਰ ਲਾਵਾਂ) ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਫੁਰਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਗਰਃ

ਸਹਜ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਵਡਭਾਗੀ
ਮਨਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ॥ **(ਪੰਨਾ 773)**

ਪਰੰਤੂ ਸਾਡੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਚੁਕੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਭੁਲੇਖੇ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਭੁਲੇਖੇਃ ਸਾਰੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਵੀਰਾਂ ਤੇ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਚਾਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ ਤੇ ਸੰਜਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕਿਤੇ ਇਹ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣ ਚੁਕੇ ਹਨ।

(1) ਕੀ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਪੰਜ ਦੋਖਾਂ (ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ) ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਤ ਹਨ? ਕੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਆਤਮ ਸੰਜਮ (Self Control) ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਬੈਠੇ?
(2) ਕੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਾਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸਾਸ-ਗਿਰਾਸ ਸਿਮਰਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਬੈਠੇ?
(3) ਕੀ ਕਿਤੇ ਮਨ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਟਿਕਾਅ ਨੂੰ ਮਨ ਦਾ ਬਿਸ਼ਰਾਮ ਜਾਂ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲਿਆ?
(4) ਕੀ ਕਿਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਧਰਨ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨਾਲ ਨਾਮ ਨੂੰ ਮੇਲਣਾ-ਹਿਰਦੇ ਦਾ ਧਿਆਉਣਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲਿਆ?

(5) ਕੀ ਕਿਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਆਨੰਦ ਆਉਣ ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਜਾਂ ਰੋਮਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਰੋਮ ਰੋਮ ਧਿਆਉਣਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲਿਆ?

(6) ਕੀ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਆਨੰਦ ਦੀ ਸੋਝੀ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ?

(7) ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਟਿਕਾਅ ਆਉਣ ਨਾਲ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਾਜੇ ਵਜਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦਾ ਚਿੰਨ ਹੈ। ਕੀ ਕਿਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝੀ ਬੈਠੇ?

(8) ਕੀ ਇਸ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਬੁਢੇਪੇ ਲੇ ਆਉਣਾ ਹੀ ਹੈ? ਕੁਝ ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਕਿਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨੂੰ ਰਿਧਿ ਸਿਧ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨ ਲਿਆ? ਕਿਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸੱਚ ਤੇ ਅਟੱਲ ਬਚਨ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ?

ਰਿਧ ਸਿਧ ਅਵਰਾ ਸਾਦ।। (**ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ**)

ਉਪਰੋਕਤ ਬਚਨ ਰਾਹੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਾਵਧਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕੀ ਨਾਮ ਹੀਣੀ ਰਿਧ ਸਿਧ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁਆਦ ਹੀ ਹੈ।

ਪਰੰਤੂ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕੋਲ ਸਭ ਸਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀਆਂ ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੁਰਮਾਨ:

ਅਚਰੁ ਚਰੈ ਤਾ ਸਿਧਿ ਹੋਈ ਸਿਧੀ ਤੇ ਬੁਧਿ ਪਾਈ।।
(ਪੰਨਾ 607)

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਭਿਲਾਖੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਗਰ ਸਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਆਈਆਂ ਤਾਂ ਪਰਤਖ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਉਸਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

(9) ਕੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਅਤੇ ਸਾਸ਼ਤਰਾਂ, ਸਿਮਰਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵੇਦਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅੰਦਰ ਸੁਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਕਿਤੇ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਇਹ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਲਿਆਂ? ਪਹਿਲੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

ਸੁਣਿਐ ਜੋਗ ਜੁਗਤਿ ਤਨਿ ਭੇਦ।।
ਸੁਣਿਐ ਸਾਸਤ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਵੇਦ।। (**ਪੰਨਾ 2**)

(10) ਕੀ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਹਉਮੈਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਭੁਲੇਖੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਵਰੋਸਾਇ ਸਿੱਖ ਸ: ਹਰਦਿਆਲਅ ਸਿੰਘ, ਆਈ.ਏ.ਐਸ.(ਰਿਟਾ.) ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ, ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ਮਿਸ਼ਨ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਨੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਿੱਖੀ ਮਾਰਗ ਬਾਰੇ ਭੁਲੇਖਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ, ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਿਸ਼ਨ

ਦੇ ਸਾਥੀ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਨਵਾਂ ਟਰੱਸਟ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਕਾਇਕ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਕਿਸੇ ਦਿਹਾਤੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਥੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਰੌਲਾ ਰੱਪਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਝੰਬੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਵੀਰ ਭੈਣ ਜਾਣੂ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ਮਿਸ਼ਨ 1983 ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 1993 ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਰੋਗ-ਨਵਿਰਤੀ ਤੇ ਦੁਖ ਨਵਿਰਤੀ ਕੈਂਪ ਲਾ ਕੇ ਵੀਰਾਂ ਭੈਣਾ ਨੂੰ ਨਾਮ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

"ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ"

ਕਪੂਰਥਲੇ ਤੋਂ 9 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਇਕ ਏਕੜ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਉਸਾਰੀ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਸਤੇ 48 ਕਮਰੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਸਮੇਤ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ ਵਾਸਤੇ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਅਤੇ ਲੈਕਚਰ ਹਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਸਰਤ ਵਾਸਤੇ ਜਿਮ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਦਾ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੀ ਕੁਲ ਲਾਗਤ ਲਗਭਗ ਡੇਢ ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਮੈਪ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਪ ਫੋਟੋ

ਕਪੂਰਥਲੇ ਤੋਂ ਟੈਪੂਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਪੂਰਥਲੇ ਤੋਂ ਸੁਰਖਪੁਰ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਬਸ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਸਿਖੀ ਦੇ ਉਘੇ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਅਸਥਾਨ ਸ੍ਰੀ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ, ਸ੍ਰੀ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਸਿਰਫ 25, 35 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈ ਵੇ ਤੇ ਸਥਿਤ ਢਿਲਵਾਂ ਤੋਂ, ਜੋ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ 14 ਕਿਲੋਮੀਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੈ, ਬਸ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਹੋਣਗੇ:

(1) ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਮਾਈ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ ਤੇ ਸੰਜਮ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਸਮਝਣੀ, ਸਿਖਣੀ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਨੀ ਤੇ ਪਕਾਉਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਧੀ ਤੇ ਸੰਜਮ ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦ ਨਾਮ ਮਿਸ਼ਨ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਬੁਕਲੈਟ (ਗਾਈਡ) ਵਿਚ ਸੰਖਿਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਲੋੜ ਹੈ ਪੂਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ।

(2) ਰੋਗ-ਨਵਿਰਤੀ ਤੇ ਦੁੱਖ ਨਵਿਰਤੀ ਕੈਂਪ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ।

(3) ਸਿੱਖੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

(4) ਪੂਰਨ ਸਿੱਖ ਤੇ ਸੰਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ (Exploitation) ਬੰਦ ਹੋਣਗੇ।

(5) ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅਭਿਲਾਖੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਨਾਲ ਰੰਗੇ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇਗਾ।

(6) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ।

(7) ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘਾਂ ਤੇ ਰਾਗੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਕੈਂਪ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ।

(8) ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਤਨ ਮਨ ਦੀ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਇਕ, ਦੋ, ਚਾਰ ਹਫਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹਰੇਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨਵਾਂ ਜੀਵਨ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਈ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ।

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਸਮੂਹ ਗੁਰਸਿੱਖ ਵੀਰਾਂ ਤੇ ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸਨਿਮਰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਦਿਨ ਨਾਲ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰਨ ਜੀ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਵੀਰਾਂ ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਤੇ 50 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਲੱਗ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਵੀਰਾਂ ਭੈਣਾਂ ਨੇ ਇਕ ਇਕ ਕਮਰਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਲੱਖ ਪੰਜਾਹ ਹਜਾਰ ਰੁਪਏ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਝ ਮਾਇਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵੀ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ।

ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਦਾਸ
ਸਮੂਹ ਸੇਵਾਦਾਰ
ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮ ਮਿਸ਼ਨ ਅਤੇ
ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ
519, ਸੈਕਟਰ-10-ਡੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ-160011
ਫੋਨ: 0172-2741957

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਅਪਾਰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮ ਮਿਸ਼ਨ 1983 ਵਿਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ। ਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਟੀਚਾ ਸੀ ਕਿ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਨਵਿਰਤ ਕਰਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਵੀਰਾਂ ਭੈਣਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਸਚਾਈ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਹਾਲੇ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਂਇਟਿਫਿਕ ਢੰਗਾਂ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਂਇਟਿਫਿਕ ਢੰਗਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਨਾਮ/ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਮਾਡਲ ਤੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ:

1. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਪਿੰਡ ਖੀਰਾਂਵਲੀ, ਜ਼ਿਲਾ ਕਪੂਰਥਲਾ ਵਿਖੇ ਉਸਾਰੀ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਗੁਰੁਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਕੁਝ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਮਰੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਕੈਂਪ ਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸਬੰਧੀ ਬਾਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਤੇ ਪੂਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਬਾਬਾ ਬੁਢਾ ਜੀ ਬਜੁਰਗ ਘਰ:- ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਹਲਤ ਤੇ ਪਲਤ ਦੋਨੋਂ ਸਵਾਰੇ ਜਾਣਗੇ।
3. ਸੰਤ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਸਕੂਲ:- ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਾਮ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

4. ਬਾਬਾ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਪੋਰਟਸ ਸਕੂਲः- ਖੇਡਾਂ ਤੇ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।
5. ਮੁਜ਼ਰਮਾ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਜੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਰਚਾਰ ਕਰਣ ਵਾਸਤੇ ਸੰਸਥਾ।
6. ਧੀਮੀ-ਧੀਮੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਚਰਣਾਂ ਵਿਚ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਕਿ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਉਦਮ, ਬੁਧੀ ਤੇ ਵਸੀਲੇ ਬਖਸ਼ਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾਲਤਾ ਕਰਨ।

For Reader's use

ਮੈਬਰਸ਼ਿਪ ਫਾਰਮ

ਫੋਨ: ●172-2741957

ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਾਹਿਬ,
ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮ ਮਿਸ਼ਨ (ਰਜਿ.),
519, ਸੈਕਟਰ-1● ਡੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ-16●●11.

ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਜੀ,

ਮੈਂ/ਅਸੀਂ ਸਰਬ ਰੋਗ ਦਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ ਮਿਸ਼ਨ ਦਾ/ਦੇ ਮੈਂਬਰ/ਪੈਟਰਨ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਂ/ਅਸੀਂ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਉਪ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ .... ਦਾ ਬੈਂਕ ਡਰਾਫਟ, ਤਥਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਇਕ ਸਾਲ ਸੰਨ .... ਦੇ ਲਈ ਅਰੰਭਕ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਭੇਟਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਨੱਥੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਬਿਨੈ ਕਰਤਾ,

ਸਥਾਨ: ਹਸਤਾਖਰ ....
ਮਿਤੀ: ਨਾਮ ....
ਪੂਰਾ ਪਤਾ ....

....
....

ਫੋਨ: ਦਫਤਰ .... ਘਰ .... ਫੈਕਸ ....

ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ-ਭੇਟਾਂ

1. ਆਰੰਭ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਐਸੋਸੀਏਟ ਮੈਂਬਰ ਲਈ 250/-ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਲਈ 500/-ਰੁਪਏ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ 100/- ਰੁਪਏ ਅਤੇ 250/-ਰੁਪਏ ਪੇਸ਼ਗੀ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।
2. ਪੈਟਰਨ ਲਈ 2100/-ਰੁਪਏ ਅਰੰਭਕ।
3. ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬਾਨ ਲਈ ਆਰੰਭ ਵਿਚ 2500/-ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ 1100/-ਰੁਪਏ ਜੋ ਪੇਸ਼ਗੀ ਦੇਣਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

APPLICATION FORM FOR MEMBERSHIP
Phone:0172-2741957

President,
Sarab Rog Ka Aukhad Naam Mission (Regd.)
519, Sector 10-D,
Chandigarh-160011 (INDIA)

Dear Sir,

I/We/ am/are desirous of becoming member/patron of the MISSION.I/We undertake to abide by rules and regulations of the MISSION as amended from time to time.

Enclosed herewith is a BanK Draft for Rs………… as payment of initial subscription for the first year i.e. ……………….

Yours sincerely,

Signatures …………….
Name ………………….
Full Address…………..
………………………….

Place …………
Dated …………

Phone Office ………….. Res ……………………… Fax ……………………
(Strike out whichever is not applicable)

Member Subscription

1. Initial Rs. 250/-for Associate Member and Rs. 500/-for Member for first year. Subsequently Rs. 100/-and Rs. 250/- each year payable in advance respectively.
2. For Patron Rs. 2100/-initial.
3. For Institution & Gurdwaras, Rs. 2500/-initial. Subsequently Rs. 1100/- annually payable in advance.